ngayar Malar
லை '91 ரூ. 5/-

மங்கையர் மலர்

'இதுதான் சமையலறை'

போட்டி முடிவுகள்

சாப்பிட எதுவுமே வேண்டாமென்றால் சரிவர அவன் வளர்வது எப்படி ?

ஆம். சரியாக சாப்பிடாமல் இருப்பது குழந்தையின் வளர்ச்சியை பாதிக்கலாம்.

சரியாக சாப்பிடாமலிருக்கும் குழந்தை தனது உடலுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்துக்கள் அனைத்தையும் முழுமையாகப் பெறுவதில்லை. இப்பற்றாக்குறை அவனது வளர்ச்சியை பாதிக்கக் கூடும். அவனுககு அளிப்பீர் காம்ப்ளான். அவன் இழந்த ஊட்டத்தைப் பூர்த்தி செய்ய காம்ப்ளான் உதவுகிறது. குழந்தையின் வளர்ச்சிக்குத் தலைசிறந்த புரதமாகிய பால் புரதம் 20% மற்றும் உடலுக்குத் தேவையான 22 அத்தியாவசியமான ஊட்டச்சத்துக்கள் அடங்கியதாகும் காம்ப்ளான்.

காம்ப்ளான் நாவிற்கினிய
5 சுவைகளிலே கிடைக்கிறது.

காம்ப்ளான்®
திட்டமிட்ட பரிபூரண உணவு.





GX/27/203 TAM

சொல்ல விரும்புகிறோம்

★ புவனா நடராஜனின் 'ஒரு சாதாரண குடும்பத் தலைவி' கதை மிக அருமை. தன் இளம் வயதில் கணவன், அவனது பெற்றோர், பின் குழந்தைகள் என்று அவர்களின் பராமரிப்பில் தன் நாட்களைக் கழித்து விட்டு, பின் வயதான நாட்களில் தன் தனிமையை உணர்ந்து வருந்தும் வனஜாவின் மனநிலை இன்று நடுத்தர வயதிலிருக்கும் வேலைக்குச் செல்லாத பல பெண்களின் மனநிலையை தெளிவாக எடுத்துக் காட்டுகிறது.
மதுரை, ராதாபாலு.

★ கடும் மழையினால் ஜலதோஷம் பிடித்து சிரமப்பட்ட என் கணவருக்கு, 'ரெஜினா பக்கத்தில் குறிப்பிட்டிருந்த 'பாட்டி' மருந்தை, நான் தயாரித்துக் கொடுத்ததில் நல்ல பலன் இருந்தது.
திருவனந்தபுரம் - 8, அலமேலு சீனிவாசன்.

★ ராஜீவ் காந்தியின் மறைவால் பெரிதும் பாதிக்கப் பட்டிருக்கும் அவரது துணைவியாரின் நிலை உணர்ந்து அன்னாருக்கு ஆறுதல் சொல்லும் வகையில் மஞ்சுளா ரமேஷ் அவர்களால் எழுதப்பட்டிருந்த கருத்துக்கள் - நெஞ்சை நெகிழ்த்தி கண்களில் நீரை வரவழைத்தன!
மதுரை - 1, வஸந்தா பரமசிவம்.

★ ஜெயராஜ் சிறந்த ஓவியர் மட்டுமல்ல சிறந்த எழுத்தாளர் என்பதையும் பூதக்கண்ணாடியில் காட்டிக்கொண்டு வருகிறார். கீப் இட் அப்.
காவேரிப்பட்டணம், கே, சோமசேகர்.

★ வாழ்க்கை எத்தனை நாகரீகமாக மாறினாலும் மங்கலப் பொருள்களான மஞ்சள், குங்குமம், வளையல் தோடு, மஞ்சள்சரடு, மூக்குத்தி, மோதிரம், மெட்டி இவைகளை நமது இஷ்டத்துக்கு மாற்றக் கூடாது என்று புராணங்களிலிருந்து எடுத்துக்காட்டிய 'ஸ்ரீ ஜெயேந்திர சரஸ்வதி ஸ்வாமிகளின் கட்டுரை மிக மிக பயனுள்ள ஒன்று.
பொள்ளாச்சி, என். சித்தாலட்சுமி.

★ அட்டைப்படக் கட்டுரை ''தண்ணீர் எத்தனை அவசியம்'' நீரின் மகிமைகளைத் தெள்ளத் தெளிவாக எடுத்துரைத்தது. ''நீரின்றி அமையாது உலகு'' என்ற ஆன்றோர் மொழிக்கேற்ப அன்றாட மானிட வாழ்க்கையில் தண்ணீரின் பங்கு பற்றியும் அதன் மருத்துவ மகிமைகளைப் பற்றியும் கட்டுரையாளர் ராஜி

மங்கையர் மலர் வாசகர்களுக்குப் பயனுள்ள ஒரு குட்டிச் சொற்பொழிவையே நிகழ்த்தியிருந்தார் என்றால் அது மிகையாகாது.
சென்னை - 78, மேகலா மாணிக்கம்.

பால் இட்லி பலே ஜோர்!

★ இரண்டாம் பரிசு பெற்ற 'பால் இட்லி' செய்து சாப்பிட்டோம். வித்தியாசமான சுவையில் பலே ருசியாக இருந்தது. சூப்பர்!
சேலம் - 1, ரவிபாலாஜி.

★ ''என்ன சொல்லி தேற்ற...'' தலையங்கம் நெஞ்சை நெகிழ வைத்து விட்டது. நமது குழந்தைகளை தேசப்பற்று, வீரம், தியாகம், பண்பு, மிக்கவர்களாக வளர்ப்பதே மறைந்த அமரர் ராஜீவ் காந்திக்கு செலுத்தும் உயர்ந்த அஞ்சலியாகும் என்று முடித்த விதம் மகத்தானது. மறக்க முடியாதது.
அயன்புரம், த. சத்தியநாராயணன்.

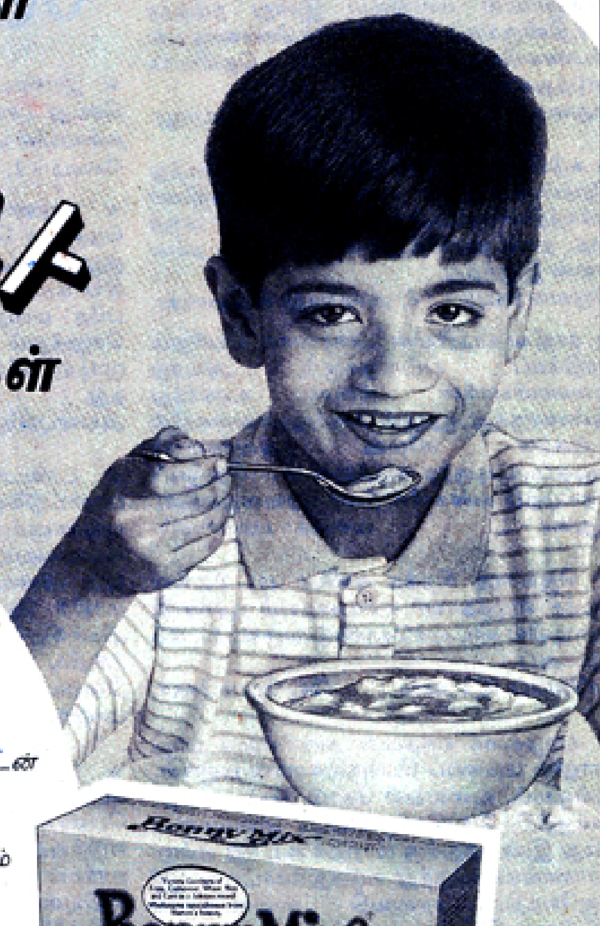
★ டாக்டர் கமலி அவர்களுக்கு எனது பாராட்டுக்கள். இனிப்பான நோய் உடையவர்களுக்கு அறிவுரையும் உண்ணக் கூடியவையும் தவிர்க்கப்பட வேண்டியவையும் விளக்கமாக எழுதி உள்ளார். இந்த மாதிரி நோய்களுக்கு அறிவுரை கூறுவது மிகச் சிறந்தது. ஆயுர்வேத முறையில் இந்த நீரிழிவு நோய்க்கு அற்புதமான மருந்துகள் நிறைய உண்டு.
பாண்டிச்சேரி, டாக்டர் பி. மாசிலாமணி.

★ 'இது பெண் குழந்தைகள் பத்தாண்டு' கட்டுரையில், ''தத்து எடுக்க வருபவர்கள் பெண் சிசு தான் வேண்டும் என்று கூறி தத்து எடுத்துக் கொள்பவர்களும் இருக்கிறார்கள்'' என்று திருமதி. கற்பகம் அவர்கள் கூறியுள்ளார். அவர் சொல்வது போல், இது மகிழ்ச்சிக்குரிய, வரவேற்கப்பட வேண்டிய விஷயம்தான்! ஆனால், பெண் சிசுவை தத்து எடுப்பவர்கள், தங்கள் வாரிசுக்காக தத்து எடுத்துக் கொண்டால் நல்லது. அவ்வாறு இல்லாமல், தத்து எடுக்கும் பெண் குழந்தைகளை அவர்கள் தவறான முறையில் பயன் படுத்தினால்... ஆசிரம நிர்வாகம் எடுக்கும் நடவடிக்கை என்ன என்பதை அவர் கூறாமல் விட்டுவிட்டாரே! அண்மையில், பம்பாய் சிவப்பு விளக்குப் பகுதியில் இருந்து, 'சாவ்தான்' இயக்கத்தினரால் விடுவிக்கப்பட்ட மைனர் ''விலைமாதர்''களில் பலர் அனாதை ஆசிரமக் குழந்தைகளே என்பதை இங்கே சுட்டிக் காட்ட விரும்புகிறேன்.
பம்பாய் - 5, சரயு சாருமன் சந்தர்.

அட்டை வண்ணப்படம் : உத்ரா.

காலை உணவிற்கு சுவைமிக்க பானி மிக்ஸ் சாப்பிடுங்கள்

கூடவே ரூ.4/- சேமியுங்கள்



அறிமுகம்!
ரீஃபில் பேக்கிலே பானி மிக்ஸ்

காலை உணவிற்கு சுவையுடன் ஊட்டச்சத்தும் கூடிய பானிமிக்ஸை உங்கள் குடும்பத்திற்கு தினந்தோறும் அளியுங்கள். அத்துடன் பணமும் சேமியுங்கள்.

உங்களுக்குப் பிடித்தமான பாரிட்ஜ் இப்பொழுது சிக்கனமான ரீஃபில் பேக்கில் கிடைக்கிறது.



டின் பேக்கைவிட ரூ.4/- விலை குறைவு

பானி மிக்ஸ்Ⓣ உடனடியாக தயாரிக்கக்கூடிய பாரிட்ஜ்
நாச்சுரல் * சாக்லேட்

உடல் நலத்தின் உறைவிடம் க்ளாக்ஸோ

இப்பொழுது தேர்ந்தெடுத்த இடங்களில் மட்டுமே கிடைகிறது.

GL/331/91 TAM



மாத்திரை சாப்பிட்டேன்!

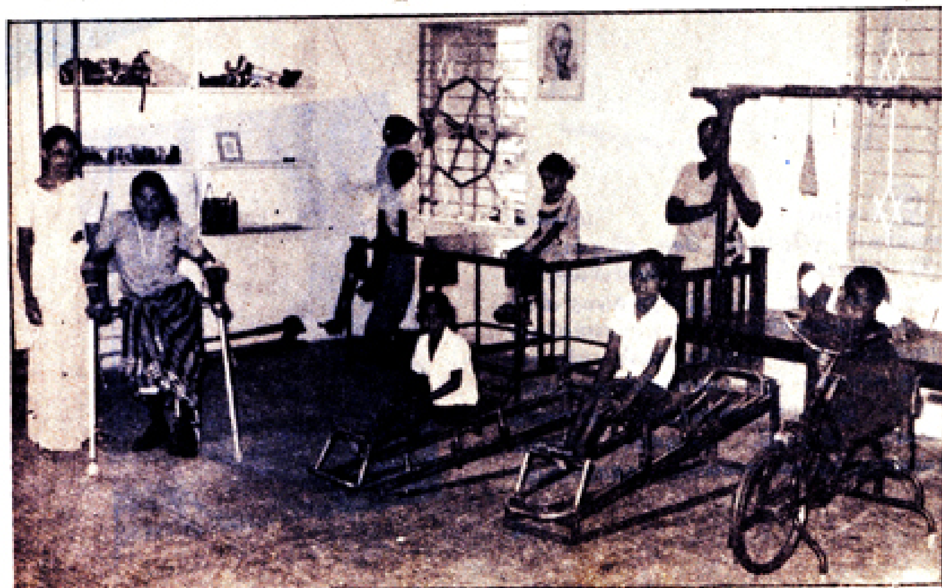
ஈரோடில் அரிமா மகளிர் சங்கம் பல்வேறு சமுதாயப் பணிகளைச் செய்து வருகிறது. அரிமா சங்கம் தொடங்கிய ஒரு சமுதாயக் கூடத்தில் மிகச் சிறப்பாகப் பணியாற்றி வருகிறார்கள். அங்கே எத் தனைவிதமான சமுதாயப் பணிகள்!

ஈரோடின் புறநகரில் அமைந்திருக்கும் இந்தச் சமுதாயக் கூடத்தில் போலியோ தெரபி தரப்படுகிறது. இந்தக் குழந்தை களின் துணைக்காக வந்த தாய்மார்களுக்கு எனத் தையல்பயிற்சி ஆரம்பிக்கப்பட்டு இன்று முப்பத்தியாறு தையல் மிஷின்க ளுடன் அற்புதமாக இயங்கி வருகிறது. இங்கு இளம் கிராமப் பெண்களும், கண வனால் கைவிடப்பட்டவர்களும் பலன் பெறுகிறார்கள். எம்பிராய்டரி வகுப்புக் களும் உண்டு.

மூளை வளர்ச்சி குன்றிய குழந்தை களுக்கும் இவர்கள் பயிற்சி அளிக்கி றார்கள். இங்கே ஒரு சிறுவன் கைகள் இரண்டும் இழந்த நிலையில் காலால் அற்புதமாக எழுதுகிறான். இவன் திறமை பிரமிக்கத்தக்கது. அவன் பக்கத்திலே நின்ற தாயிடம் இவனுக்கு ஏன் இப்படி ஏற் பட்டது என்று கேட்டதற்கு, 'ஆரம்பத்திலே குழந்தை வேண்டாம்னு மாத்திரை சாப் பிட்டேன். கலையலை. அப்படியே விட் டுட்டேன்' என்றாள். அதிர்ச்சியாக இருந்தது.

இதைப் பற்றி இச் சமுதாயக் கூடத்தின் இத்தனை வளர்ச்சிக்கும் பின்னணியில் இருக்கும் திருமதி. அருணா இராம கிருஷ்ணனிடம் பேச வேண்டியதானது.

''கருக்கலைப்பு என்பது விஞ்ஞான ரீதி யாக ஒரு மருத்துவரால் செய்யப்படும் போது தான் சரியாகப் போகும். கிராம முறைகள் கொடூரமானவை. ஆனால் இந்த மாத்திரை, கண்ணாடி கரைத்துக் குடித்தல் போன்றவற்றால் குழந்தை இப்படித்தான் அங்கஹீனம் அடையும். இத்தனை சேவை களைச் செய்யும் நீங்கள் ஏன் இதைப் பற்றிய ஒரு விழிப்புணர்வையும் கிராமப் பெண்களிடையே ஏற்படுத்தக் கூடாது..?'' என்று கேட்ட போது மகிழ்ந்து வர





வேற்றார்.

''மிக நல்ல ஐடியா செய்யலாம்'' என்றார்.

சமூகநல வாரியத்தின் உதவியுடன் 'குடும்பநல ஆலோசனை மையம்' கூட நடந்து வருகிறது. இவற்றையெல்லாம் ஆர்வத்துடன் மங்கையர் மலர் வாசகியான திருமதி. ஹேமா சம்பத் உள்ளிட்ட பல அரிமா நங்கையர்கள் சுற்றிக் காண்பித்தனர்.

இந்த ஆண்டு இவர்களின் அரிமா மகளிர் இரவு சிறப்பாக நடந்து முடிந்தது. தலைவி திருமதி. சந்திர சேகரும், செயலாளர் கமலம் ஹரிஹரனும், பொருளாளர் திருமதி. சரோஜா தாமோதரனும் விழாவை நடத்தினார்கள் அரிமா சங்கப் பொறுப்பாளர் தாமோதரனுக்கு இவ்விழாவின் வெற்றியில் பெரும் பங்கு உண்டு.

வெளியூர் பள்ளிகள் குறைந்தா போய் விட்டன?



✱ ராமகிருஷ்ணன

✱ அருணா



இன்றைய நவீன மாணவ மாணவிகள் ஈரோடில் சேர விரும்புவது பாரதி வித்யா பவன் பள்ளியில்தான். தொடங்கிய நாள் முதல் இன்று வரை மிகச் சிறப்பான முறையில் மாணவ, மாணவிகள் தேர்வுகளில் தேறி வருகிறார்கள் என்றால் அதற்கு காரணம் இப் பள்ளியின் தாளாளர் டாக்டர். இராமகிருஷ்ணனும், துணைத் தலைவர் திருமதி. அருணா இராம கிருஷ்ணனும்தான் எனலாம். மகாராஷ்டிர



* மிக அதிக அளவு
* 400 பக்கங்களுக்கு மேல்
* விலை ரூ. 40/-
* தபால் செலவு ரூ. 6/-

It's really a good book to learn spoken English — Kapil Dev



13 இந்திய மொழிகளில் பிரசுரிக்கப்படுகிறது

பத்திரிகை மற்றும் கல்வியாளர்களால் போற்றப்படுகிறது

4,00,00,000 (4 கோடிகள்) க்கும் மேலான
வாசகர்களால் பின்பற்றப்படுகிறது

அனைத்து காலங்களிலும் வியத்தகு அதிக விற்பனை

அதிவேக சாதனை

AVAILABLE AT leading bookshops, Higginbothams Railway Book Stalls throughout India or ask by VPP from:-



PUSTAK MAHAL Khari Baoli, New Delhi - 6. Phone: 239314

Showroom: 10-B, Netaji Subhash Marg, New Delhi- 110002. Phone: 3268292

Branch Office: 22/2 Mission Road (Shama Rao Compound), Bangalore-560027

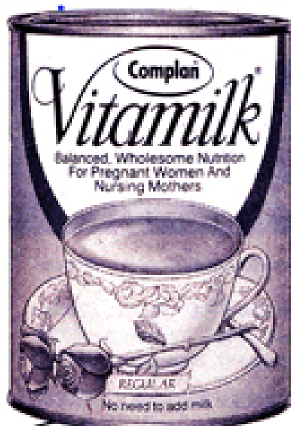
Stockists: MADRAS — MADRAS BOOK HOUSE, 49 Ranganathan St., T. Nagar • P.T. BELL & CO.; THIRUMALAI BOOK HOUSE, Sunkurama Chetty St. • NEW CENTURY BOOK HOUSE; HIGGINBOTHAM'S, Anna Salai • KENNADY BOOK HOUSE, Mt. Road • VIJAYA STORE; RAVI BOOK HOUSE, Mylapore ARUNA BOOK MART, W. Mambalam • MELODY BOOK CENTRE; PURSAI BOOK CENTRE, Pursawalkam

தாய்ப்பாலூட்டும்
தாய்மார்களே!
நீங்கள்
இருவருக்காகவும்
'உண்ண'
வேண்டுமே!

உங்களுக்குத் தேவை அதிக ஊட்டச்சத்துள்ள

புதிய காம்ப்ளான்®
விட்டாமில்க்®

குழந்தை தன் ஊட்டத்திற்கு உங்களையே நம்பியிருப்பதால்,
உங்களிடமிருந்து அதற்கு போதுமான அளவு
பால் கிடைக்க வேண்டும்.



காம்ப்ளான் விட்டாமில்க் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலூட்டி வளர்க்கத் தேவையான ஊட்டச் சத்துக்களையும் மற்றும் காம்ப்ளானின் எல்லா நற்பயன்களையும் கொண்டது.
இதில் பால் புரதம் (22.2 கிராம்), ஃபாலிக் ஆஸிடு, வைட்டமின்கள் **A, B_6** மற்றும் **C**, இரும்புச்சத்து, அயோடின், கால்ஷியம், ஸிங்க் மற்றும் மக்னீஷியம் தேவையான அளவில் அடங்கியுள்ளது.

தினமும்
3 கப்புகள்

ரெகுலர் ✻ சாக்லேட்

உடல் நலத்தின் உறைவிடம் க்ளாக்ஸோ

GL/V.N.91 Tam



மாநில கவர்னர் திரு. சி. சுப்ரமண்யத்தின் மகளான அருணாவிற்கு இயல்பாக சமூகத்தைப் பற்றிய பரந்த பார்வை இருப்பதில் வியப்பென்ன? அதோடு அவருடைய அனைத்துச் சமூக சேவைகளிலும் ஒத்துழைக்க டாக்டர் இராமகிருஷ்ணன் இருக்கிறார். இந்தத் தம்பதிகளின் வெற்றிப் பழமே பாரதி வித்யா பவன்.

தியானம், யோகா, மிகச் சிறந்த தூய்மையான உணவு, அருமையான விளையாட்டு மைதானம், அன்பான ஆசிரியர்கள், தூய்மையான சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலை என ஒவ்வொரு இடமும் கலையம்சத்துடன் மிளிர்கிறது. மாணவ, மாணவிகள் போட்டி போட்டுக் கொண்டு படிக்கக் கேட்பானேன்!

முதல் வகுப்பிலிருந்தே இங்கே மாணவ மாணவிகள் நேரடியாகக் கம்ப்யூட்டரை இயக்கலாம். சிறிய சிறிய விஞ்ஞானப் பரிசோதனைகள் செய்ய தனிக் கூடம் என நவீனபாணிக் கல்வி முறையையும் இணைத்திருக்கிறார்கள்.

இங்கே ஒரு ஆசிரியர் கேட்டார், ''ஏன் சென்னையில் உள்ள பள்ளிகளையே திரும்பத் திரும்ப பத்திரிகைகளும், டீ. வி. யும் பெரிதுபடுத்துகின்றன? அவற்றிற்கு எந்த வகையிலும் குறைந்ததல்ல எங்களுடைய பள்ளி. நீங்கள் எல்லாம் எங்களைப் போன்ற வெளியூர்ப் பள்ளிகளையும் ஊக்கப்படுத்த வேண்டும்.''





அரை டிக்கெட் ஜாக்கிரதை

அரைடிக்கெட்டுகள்! அவை எப்போது புத்திசாலித்தனமாக நடந்து கொள்ளும், எப்போது நம் காலை வாரி விடும் என்று சொல்லவே முடியாது. பிடிவாதத்தில் சதாம் ஹுஸைனாகத் திகழும் அவை அறிவுக் கூர்மையில் சாணக்கியனையும் மிஞ்சக்கூடியவை. கல்யாணத்தை நிறுத்திய அரை டிக்கெட்டுகளும் உண்டு. கடவுளுக்கே சவால்விடும் அரைடிக்கெட்டுகளும் உண்டு. 'சாம்பிளு'க்கு சிலவற்றைப் பார்ப்போமா?

ஒரு சமயம் என் தங்கையைப் பெண் பார்க்க வந்திருந்தார்கள். அவள் பார்க்க லக்ஷணமாயிருப்பாள். ஆனால் ஆங்காங்கே இளநரை இருந்தால் முடிக்குக் கறுப்புச் சாயம் (ஹேர்டை) அடித்திருந்தாள். வரனுக்கும் குடும்பத்தாருக்கும் பெண்ணைப் பிடித்துவிட்டது என்பது அவர்கள் பேச்சிலிருந்தே தெரிந்தது. பேச்சுக்கிடையே ஏற்பட்ட ஒரு சிறு இடைவெளியின் போது ஒரு அரைடிக்கெட் குரல் கணீரென ஒலித்தது.

''ஏம்மா நம்ப பாட்டியையும் யாராவது பொண்ணு பார்க்க வந்தா நல்லாயிருக்குமே!''

''என்னடி உளர்றே?''

''ஆமாம்மா. அப்பத்தான் அக்காவுக்கு ஆனமாதிரி பாட்டியோட நரைச்ச தலையும் கறுப்பாகும். இல்லையா?''

அன்று இரவு அந்த அரைடிக்கெட்டின் முதுகில் தாளவாத்தியக் கச்சேரி நடந்ததும், பிற்பாடு நடந்த பெண் பார்க்கும் வைபவங்களில் அரைடிக்கெட்டுகள் அனுமதிக்கப்படவில்லை என்பதும் வேறு விஷயம்!

நான் அரைடிக்கெட்டாக இருந்த போது என் தாத்தாவைப் (அப்பாவின் அப்பா) பற்றி என் அம்மா ஒரு கமெண்ட் அடித்தாள்:

'உங்கப்பா ஒரு வழவழா கொழகொழா வெண்டைக்காய். எந்த முடிவும் எடுக்க மாட்டார்.' அதை தாத்தா வந்ததும் அவரிடம் வத்தி வைத்தேன்: ''தாத்தா, அம்மா உங்களை அரிவாள்மணையில் நறுக்கிக் கறி பண்ணி சாப்பிடப் போறாளாம்.''

தாத்தாவின் மீசை கோபத்தில் துடிக்க, அம்மா கையைப் பிசைய அப்பா வேறு வழியின்றி நடந்ததைச் சொல்லி மன்னிப்பு கேட்டார். ஆனாலும் உறவில் ஒரு விரிசல் ஏற்பட்டு விட்டது.

எனக்கு விவரம் தெரிந்த போது இந்த நிகழ்ச்சிக்காக வருந்தினேன்.

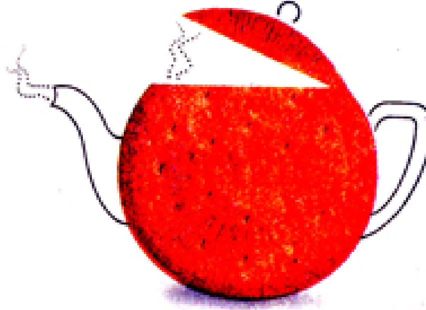
பக்கத்து வீட்டுப் பொடியன் சூப்பர் இண்டலிஜெண்ட், எதிர்காலத்தில் சிறந்த வக்கீலாக வரலாம். ஒருநாள் அவன் அம்மாவுக்கும் அவனுக்குமிடையே நடந்த உரையாடல்:

''கண்ணா. வாசல் கதவை திறந்து வையடா. சாமி விளக்கு ஏத்தணும்.''

''ஏம்மா?''

''அப்பதான், சாமி வீட்டுக்குள்ளே வந்து நாம் கேட்டதெல்லாம் கொடுப்பாராக்கும்.''

''சாமியால நாம் எது கேட்டாலும் கொடுக்க முடியுமாம்மா?''



''ஓ! அவரால் முடியாததேயில்லை.''

''அப்ப வாசல் கதவை ஏன் திறக்கணும்? ஜன்னல் வழியாக வரலாமே!''

- ஒரு சின்ன பெண் (பதினோரு வயது) 'ஒளியும் ஒலியும்' பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள். ஒரு பாடலில் காதல் ஜோடி ஊட்டி ஏரியில் படகில் இறுக அணைத்துக் கொள்ளும் காட்சி. அதைக் கண்கொட்டாமல் பார்த்த அந்த அரைடிக்கெட் ''அம்மா எனக்கும் ஆசையாக இருக்கும்மா...'' என்றாள். தாயின் வயிற்றில் லேசாகப் புளி கரைய ''என்னடி சொல்றே?'' என்று கவலையுடன் கேட்டாள்.

''ஆமாம்மா. ஊட்டிக்குப் போய் படகு சவாரி செய்யணும் போல ஆசையாயிருக்கும்மா! கூட்டிட்டுப் போறியா?'' என்று புளிகரைந்த தாயின் வயிற்றில் பாலை வார்த்தாள்.

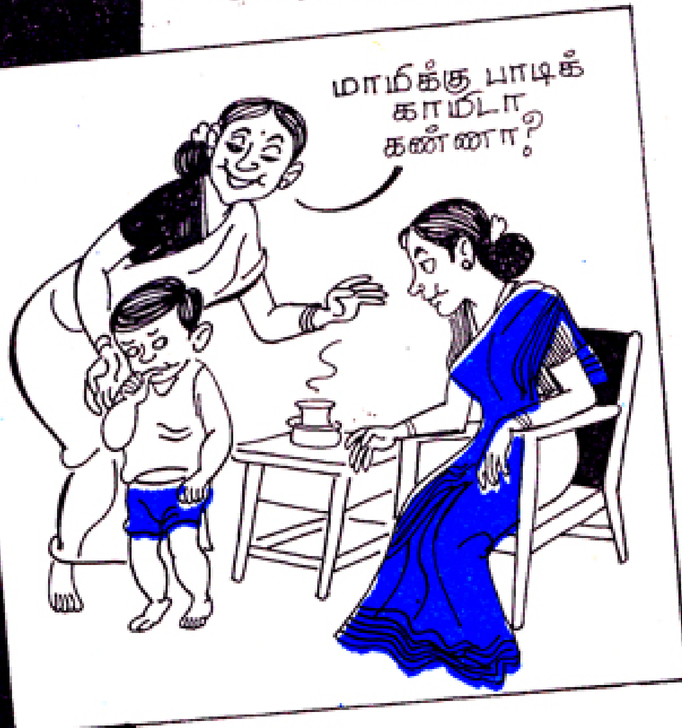
- என் அத்தை மகனுக்குத் திருமணம் நடந்தது. அவனும் நானும் சகோதரன் சகோதரி போலத்தான் பழகியிருந்தோம். ஒரு ஓரத்தில் அமர்ந்து கல்யாண நிகழ்ச்சிகளை நான் பார்த்துக் கொண்டிருந்த போது சில பொடியர்கள் கோலமாவை தூவி விளையாட அது காற்றில் பறந்து என் கண்களில் விழுந்து எரிச்சல் ஏற்பட்டது. நான் கண்களைக் கசக்க, கண்ணீர் ததும்பி கன்னத்தில் வழிந்தது. ஒரு அரைடிக்கெட் கூக்குரலிட்டது, ''அக்கா 'ஓ'ன்னு அழுதுகிட்டிருக்கா'' எல்லோரும் உடனே கோரஸாக தலையைத் திருப்பி என்னை பரிதாபத்துடன் பார்த்து 'கிசுகிசு' என்று பேசிக் கொண்டார்கள். 'காதல் தோல்வியால் ஏற்பட்ட சோகக் கண்ணீர்' என்று முடிவு கட்டிவிட்டார்கள். அரைடிக்கெட்டுகளால் ஏற்பட்ட தலைகுனிவு அன்று என்னை மேலும் அழவைத்தது!

- ஆர். மாலதி ரகோத்தமம்.

“மூட் அவுட்”க்கு விடை கொடுப்போம்

“மூட் அவுட்” என்று சொல்லிக் கொள்வதுஇன்றைக்கு நாகரீகமாகக் கருதப் படுகிறது. வாழ்க்கையின் முன்னேற்றத் திற்குத் தடைக் கல்லே இந்த 'மூட் அவுட்' தான்.

இரண்டு வயதுக் குழந்தையொன்று மழலையில் அழகாக ஸ்லோகம் சொல்கிறதென்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதன் தாய் வருவோர் போவோரிடமெல்லாம் “என் குழந்தை 'கஜானனம்' எத்தனை அழகாகச் சொல்கிறான் தெரியுமா? அவன் மழலையில் பாடினால் இன்றைக்கெல்லாம் கேட்டுக் கொண்டிருக்கலாம்!” என்று புளகாங்கிதமடைந்து மாமிக்குப் பாடிக் காமிடா கண்ணா? என்று பலமுறை வற்புறுத்தி லஞ்சமாக முத்தா தரேன்டா (யாருக்கு வேண்டும் முத்தா என்பது போல குழந்தையின் அலட்சியப் பார்வை) சாக்லேட் தருவா மாமி! (நாரசாரமாய் கத்தாமல் இருந்தால் தரலாம் என்று நினைப்பவர்களும் உண்டு) பொம்மை வாங்கித் தருவேன். ஊஹூம், அது வேறு எங்கேயோ கவனமாக இருக்கும். “குழந்தைக்கு இன்று 'மூட்' இல்லை. இல்லாட்டா பிரமாதமா பாடும்” என்பாள் அவள். அங்கேதான் ஆரம்பிக்கிறது இந்த 'மூட்'. தனக்கு இஷ்டமில்லாத எந்தக் காரியத்தைச் செய்யச் சொன்னாலும் அதற்குப் பதில் 'மூட் அவுட்' என்று குழந்தைப் பருவத்திலேயே பால பாடமாக போதிக்கப் படுகின்றது.



வளர்ந்த சிறு பையனிடம், ஏன்டா ராஜா லீவு விட்டாதான் என்ன? காலையில் கொஞ்ச நாழி புத்தகத்தை எடுத்துப் படிக்கக் கூடாதா? என்று கேட்கும் தாய்க்கு, “போம்மா, எனக்கு 'மூட்' இல்லை என்பது தான் பெரும்பான்மையான குழந்தைகளின் பதிலாய் இருக்கும்.

வேலைக்குப் போகும் நாளில் மேலதிகாரிகளிடம் 'டோஸ்' வாங்கினாலோ, திருமணமாகி மனைவியுடன் வாதம் புரிந்து தோல்வியடைந்தாலோ 'மூட்' அவுட்தான். பிரச்னைகள் வந்தால் எதிர்கொண்டு ஜெயிக்க முடியாதவர்களின் கோழைத் தனத்திற்கு மறுபெயர் 'மூட் அவுட்'.

அம்மா, அப்பா வந்ததும் சைக்கிள் வாங்கித் தரச் சொல்லும்மா என்று கெஞ்சும் மகனிடம், பேசாம இருடா” அப்பாவோட

'மூடை'ப் பார்த்துண்டுதான் சொல்லணும் என்னும் தாய்மார்கள் உண்டு.

'மூட்' என்ற சொல் சினிமா உலகத்தில்தான் அதிகமாய் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. ஷூட்டிங் ஆரம்பிக்கும் போது சந்தோஷமாய் சிரித்துப் பேசிக் கொண்டிருக்கும் கதாநாயகன் கனமான, துக்கமான, உணர்ச்சிக் குவியலான பாத்திரத்தில் நடிக்கத் தயாராகும் போது தன் மனதை ஒருநிலைப்படுத்தி காட்சியுடன் கதையுடன் ஈடுபாடு கொள்ள எடுத்துக் கொள்ளும் முயற்சியை 'மூட்' வரவழைத்தல் என்று சொல்லும் போது அங்கே அது தேவையானது. தவிர்க்க முடியாததும் கூட. அந்த நடிப்பிற்கும் வாழ்க்கையின் யதார்த்தத்துக்கும் முடிச்சுப் போடுவது நியாயமல்ல.

எந்தவொரு துக்கமான, சோகமான நிகழ்ச்சியும் நடக்கும் போது நாம் நிலை குலைந்து போவது என்னவோ உண்மைதான். அதற்காக நம்மைச் சுதாரித்துக் கொள்ளாமல் நாள் முழுவதும் அல்லது பல நாட்கள் உம்மணாமூஞ்சியாக இருப்பதும் 'மூட் அவுட்' ஆவதும் நம்மைத் தோல்விப் பாதைக்கே அழைத்துச் செல்லும்.

'மூட் அவுட்' என்பது ஒரு தொத்து வியாதி போல. பாதிக்கப்பட்டவர்களை மட்டுமல்ல வீட்டிலுள்ள அனைவரையும் அது சந்தோஷமிழக்கச் செய்கிறது. மகிழ்ச்சியும் கலகலப்பும் இருக்குமிடம் தெரியாமல் ஒளிந்து கொள்ளும். மூட் அவுட் ஆகிறவர்கள் தன்னைத் தானே சுற்றிப் பின்னப்பட்ட வலையில் சிக்கி மீள முடியாத துன்பமடைகின்றனர். இந்திய அணி தோற்றுவிட்டால் 'மூட் அவுட்' ஆகி சாப்பிடாமல் இருக்கும் தீவிர கிரிக்கெட் ரசிகர்கள் உள்ளனர் என்பதும் உண்மை.

தலைவலியும் காய்ச்சலும் தனக்கு வந்தால்தானே தெரியும் என்பவர்களுக்கு ஒரு வார்த்தை. தலைவலி வந்தால் கஷ்டம்தான். அதற்காக மற்றவர்களைப் புறக்கணித்து, எரிச்சலடையாமல் அதற்குத் தேவையான மருந்தைச் சாப்பிட்டு, தைலம் தடவிக் கொண்டு விரைவில் அதிலிருந்து விடுபடக்கூடிய வழியை யோசிப்பதே சிறந்ததாகும்.

சகோதரிகளே! குழந்தையிலிருந்து 'மூட்' என்று சொல்லும் பழக்கத்தைக் கற்றுக் கொடுக்காதீர்கள். முன்னேற்றத்தின் தடை அந்தச் சொல் என்ற எண்ணத்துடன் செயல்படுங்கள். நாம் வீட்டிலே உபயோகப்படுத்தும் இந்தச் சொல்லை அர்த்தம் புரியாமலேயே குழந்தைகள் உபயோகப்படுத்த ஆரம்பித்து பழக்கப்படுத்திக் கொண்டு விடுகின்றார்கள்.



குழந்தை பாடிக் காண்பிக்காவிட்டால் என்ன? இன்னொரு நாள் நாம் கேட்காமலேயே பாடிக் காண்பிக்கும்... அப்பா அலுப்பாக ஆபீஸிலிருந்து வந்தவுடனேயே எதையாவது வாங்கித் தரும்படி சொன்னால் சாதகமான பதில் கிடைக்காது ஓய்வாக இருக்கும் போது கேக்கலாம் என்று தாய் சொல்லலாமே!

நம் சந்தோஷ துக்க உணர்வுகள் தீ போல சடாரென்று பரவக் கூடியது. அதை மற்றவர் நெஞ்சிலே 'மூட் அவுட்' என்ற பெயரில் வைத்து அவரையும் துன்பத்தில் ஆழ்த்துவதை விடுத்து, சந்தோஷமாக இருக்க முயலுவோம்.

- பானுமதி ராமச்சந்திரன்.



மங்கையர் மலர் - ஸ்ரீபெட் வழங்கும் 'இதுதான் சமையலறை போட்டி' - முடிவுகள்

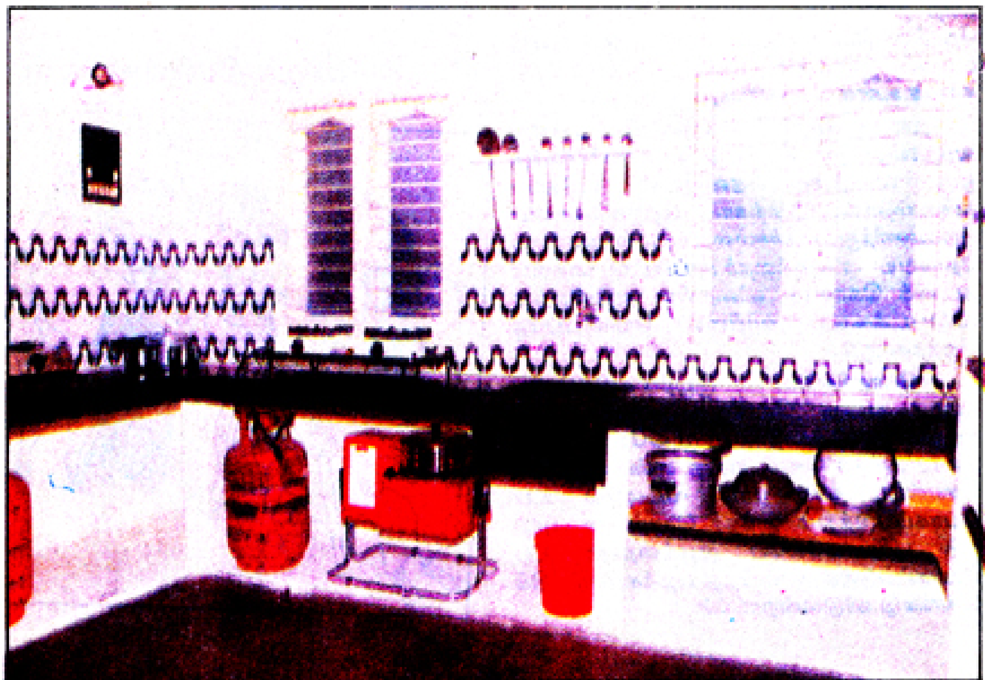
'இதுதான் சமையலறை!' எனும் தலைப்பில் மங்கையர் மலரும் - ஸ்ரீபெட் நிறுவனமும் இணைந்து போட்டி ஒன் றினை அறிவித்திருந்தோம்.

தமிழ்நாடு மாநிலத்திலுள்ள இல்லத் தரசிகளுக்கான போட்டி இது. ஆயிரக் கணக்கில் இல்லத்தரசிகள் இப் போட்டிக் குத் தங்கள் சமையலறைகளை வண்ணப் படங்கள் எடுத்து அனுப்பியிருந் தார்கள். அவற்றுள் நூற்று முப்பத்தியைந்து சமைய லறைகளைத் தேர்ந்தெடுத்து நடுவர் களிடம் கொடுத்தோம். நடுவர்களான திரு. கோபிநாதராவ் (கட்டிடக் கலை வல்லுநர்), திருமதி. பாகீரதி நடராஜன், (முன்னாள் உச்சநீதிமன்ற நீதிபதி திரு. நடராஜனின் துணைவியார்) திருமதி. விஜயா முரளி (ஹவுஸ் கீப்பிங் செக்ஷன், ஹோட்டல் சோழா) மூவரும் அவற்றிலிருந்து முப்பது இடங்களைத் தேர்ந்தெடுத்தனர்.

இப் புகைப்படங்களை அனுப்பிய இல்லத் தரசிகள் அனைவரின் இல்லங்க ளுக்கும் நடுவர் குழு சென்றது. சென்னை, செங்கற் பட்டு, காஞ்சீபுரம், தஞ்சாவூர், கோயமுத்தூர், சேலம் எனப் பல ஊர்களும் இவற்றுள் அடக்கம்.

* ஒவ்வொரு சமையலறையும் ஒவ்வொரு விதத்தில் சிறப்பாகவே அமைந்திருந்தது.
* பெண்கள் தாங்களே யோசனை கூறி வடிவமைத்த சமையலறைகளும் உண்டு.
* கட்டிக் கொடுக்கப்பட்ட சமையலறை யைத் தங்களுக்கு ஏற்றார் போலச் சிறப்பாக மாற்றிக் கொண்டவர்களும் உண்டு.
* ஏராளமான சமையலறை உபகர ணங்களை நிரப்பி வைத்தும் இருக்கி றார்கள்.
* மேலை நாட்டுச் சாதனங்கள் அனைத் தையும் சிலர் வைத்திருக்கிறார்கள்.

முதற்பரிசுச் சமையலறை





முதற்பரிசுச் சமையலறையில் நடுவர்கள்

* மிக மிக அலங்காரமான சமைய லறைகள் கண்ணைக் கவரும் விதத்தில் அமைந்திருந்தன.

இவை அனைத்தையும் ஒட்டுமொத்தமாகப் பார்த்த போது, ஏதோ பெண்கள் என்றால் இருட்டான சமையலறையில் வசிப்பவர்கள் என்ற எண்ணத்தையே மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும் போலத் தோன்றுகிறது. தாங்கள் புழங்கும், தங்கள் வீட்டையே ஆரோக்கிய மாக மாற்றும் சமையலறையினை எத்தனை அற்புதமாக வைத்திருக்கிறார்கள் என்று வியக்கத் தோன்றியது.

அதே போல சமையலறைக்குச் செல விடப்பட்டிருக்கக் கூடிய தொகையினையும் நடுவர்கள் கவனித்தனர். கறுப்பு கிரானைட்டி லும் பளபளவென சமையலறையை அமைக்க லாம். அதே அழகினை கடப்பா கல்லினை அமைத்தும் கொண்டு வரலாம். இதில் இல்லத் தரசியின் அக்கறை, சுத்தம் இரண்டும் வெளிப்படும்.

நடுவர்கள் பல்வேறு அம்சங்களையும் அலசி ஆராய்ந்தார்கள். நிறைய ஷெல்ஃபு களும், டைல்ஸும், நவீன உபகரணங்களும் இருந்தால் மட்டுமே சிறந்த சமையலறை ஆகி விடுவதில்லை. இல்லத்தரசியின் கவனம், குடும்பச் சூழ்நிலை இவையும் பார்க்கப் பட்டது. இல்லத்தரசி சமையலறையைச் சுத்த மாகச் சுகாதாரமாக வைத்திருக்கிறாரா, தேவைப்படும் எல்லாப் பொருட்களும் எளி தில் கையாளக்கூடிய வகையில் வைக்கப் பட்டு இருக்கின்றனவா, பாதுகாப்புத் தன்மை உடையதாக உள்ளதா இவை முக்கியமாகப் பார்க்கப்பட்டன.



முதற்பரிசு பெற்ற ராஜலட்சுமி



மேரி அகஸ்டின்



சொஃபையா முனவர்

✽ கும்பகோணத்தில் திருமதி. அனுசுயா வின் சமையலறையில் ஒரு வாட்டர் கூலரில் தண்ணீர் பிடித்து வைத்திருந்தார்கள். 'ஃபிரிட்ஜ் இருக்கும் போது இது எதற்கு?' எனக் கேட்டோம். 'தண்ணீருக்காகவே ஃபிரிட்ஜை நிறைய தடவை திறக்கிறோம். மின்சாரம் விரயமாகிறது. அதைத் தடுக்கவே இந்த வழி' என்றார்கள்.

✽ தஞ்சாவூர் சுந்தரி ஜனார்த்தனன் வீட்டில் நீளமாகச் சென்ற சமையலறை மேடை கேஸ் ஸ்டவ்வின் அளவிற்கு மட்டும் 'ப' வடிவில் இறக்கப்பட்டு இருந்தது. காரணம் கேட்ட போது, ஸ்டவ்வின் மேல் பெரிய பாத்திரங்கள் வைக்கும் போது இது வசதி என்றார்.

✽ சாதாரணமாக மேடைக்குக் கீழுள்ள சிலிண்டர் இடத்தை மூடி விட்டால், வெளியே எடுக்கும் போது போதும் போதுமென்றாகி விடும். செங்கல்பட்டு சாந்தா கிருஷ்ணன் வீட்டில் சமையலறை மட்டத்திற்கும் கீழே பள்ளத்தில் சிலிண்டர் வைத்திருக்கிறார்கள். கையாள சுலபம்.

✽ சில இடங்களில் சமையலறை சிறப்பாக இருக்கும். ஆனால் சமைக்கும் மேடை ஒரு இடத்திலும், கை, பாத்திரம் கழுவும் 'சிங்க்' ஒரு மூலையிலும் இருக்கும். இதனால் இந்த மூலைக்கும், அந்த மூலைக்கும் இல்லத்தரசி ஓட வேண்டியதாக இருக்கும்.

✽ கேஸ் ஸ்டவ்விற்கு மேலே அலமாரி களைச் சில இடங்களில் அமைத்துள்ளனர். இது பாதுகாப்பிற்கு உகந்ததல்ல.

✽ மிக உயரமாக அலமாரிகளைச் சில சமையலறைகளில் கட்டியுள்ளனர். சாமான் களை, எடுக்க வைக்க இல்லத்தரசிகள் சிரமப் பட வேண்டியிருக்குமே!

கட்டி முடிக்கப்பட்டு ஆறு மாதத்தில் ஒரு வீடு பளபளவென இருப்பதில் அதிசயம் இல்லை. பத்து ஆண்டுகளானாலும் கூட அக்க றையுடன் அந்த வீடு கையாளப்படுகிறதா எனக் கவனிக்க வேண்டும் அல்லவா?

நடுவர்கள் புகைப் படங்களையும் அவற் றோடு இணைக்கப்பட்ட குறிப்பினையும் பரி சீலித்தது மட்டுமல்லாமல், நேரில் சென்று இல்லத்தரசிகளையும் பேட்டி கண்டனர். தாங்கள் பார்த்த, கேட்ட அத்தனை அம்சங்க ளையும் பரிசோதித்த நடுவர்கள் ஏக மனதாக முதற்பரிசுக்குரியதாகத் தேர்ந்தெடுத்த சமைய லறைக்கு உரியவர் -

திருமதி. கே. ராஜலட்சுமி,
க/பெ. திரு. கே. ஆர். கிருஷ்ணமூர்த்தி,
பிளாட் நெ. 2. காமகோடி,
மாருதி நகர், ராஜகீழ்ப்பாக்கம்,
சென்னை - 600 073.

முதற் பரிசு - வி. ஸி. ஆர்.

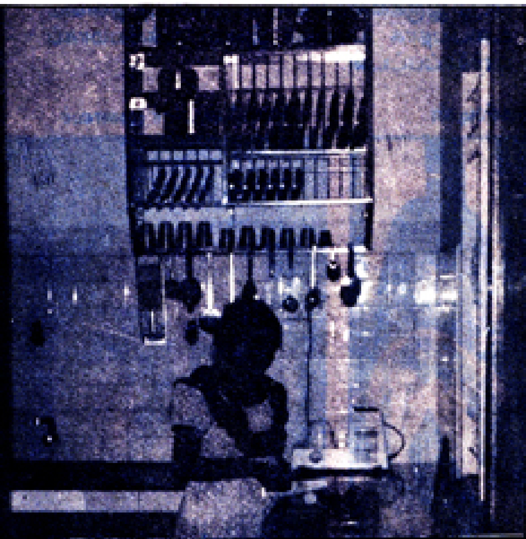
இரண்டு இரண்டாம் பரிசுகளாக வேக்யூம் கிளீனர்கள் அளிக்கப்படுகின்றன. ஒவ்வொன் றினையும் பெறும் இல்லத்தரசிகள் -

1. திருமதி. மேரி அகஸ்டின்,
15, வசந்த நகர்,
சவுரிப்பாளையம் அஞ்சல்,
கோயம்புத்தூர் - 641 028.

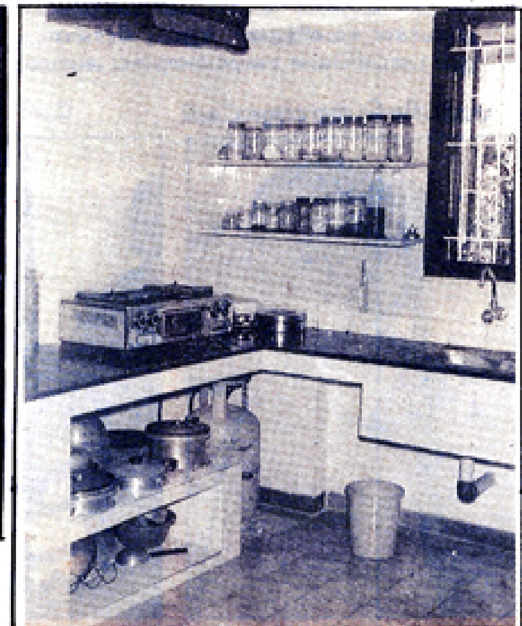
2. திருமதி. சொஃபையா முனவர்,
ஒயிட் ஹவுஸ்,
55 - ஏ, தெற்கு மெயின் தெரு,
திருவாரூர் - 610 002.

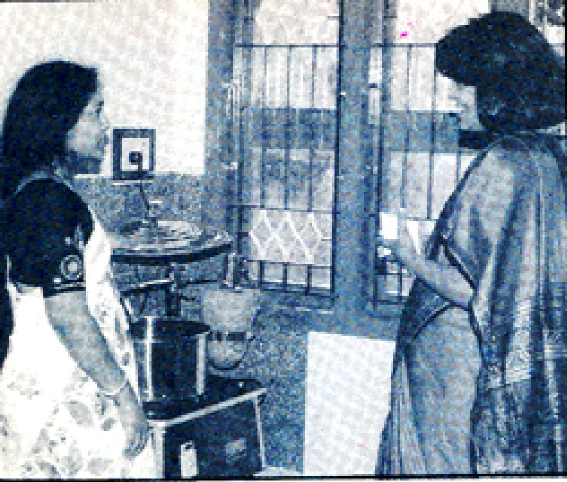
மற்றும் நூறு பரிசுகள் ஆறுதல் பரிசுகளாக

இரண்டாம் பரிசுச் சமையலறை



இரண்டாம் பரிசுச் சமையலறை





நாகப்பட்டினத்தில்



கும்பகோணத்தில்

அளிக்கப்படும் என அறிவித்திருந்தோம். அவற்றைப் பெறும் இல்லத்தரசிகளின் பெயர்கள் அடுத்த இதழில் இடம்பெறும். இவற்றுள் முதல் ஐந்து இடங்களைச் சில இல்லத்தரசிகள் பெறுகிறார்கள். நடுவர்கள் இவர்களின் சமையலறைகளும் சிறப்பாக இருந்தன எனக் கருதியதால் இவர்களின் பெயர்களை வெளியிடுவதில் மகிழ்ச்சியடைகிறோம்.

1. திருமதி. கமலா வெங்கட்ராமன்,
   மயிலாப்பூர், சென்னை - 4.

2. திருமதி. காஞ்சனா ராஜன்,
   அண்ணா நகர், சென்னை - 40.

3. திருமதி. உஷா சுப்ரமணியன்,
   சென்னை - 41.

4. திருமதி. எஸ். மீனாட்சி,
   கோயம்புத்தூர்.

5. திருமதி. சுந்தரி ஜனார்த்தனன்,
   தஞ்சாவூர்.

- மஞ்சுளா ரமேஷ்.

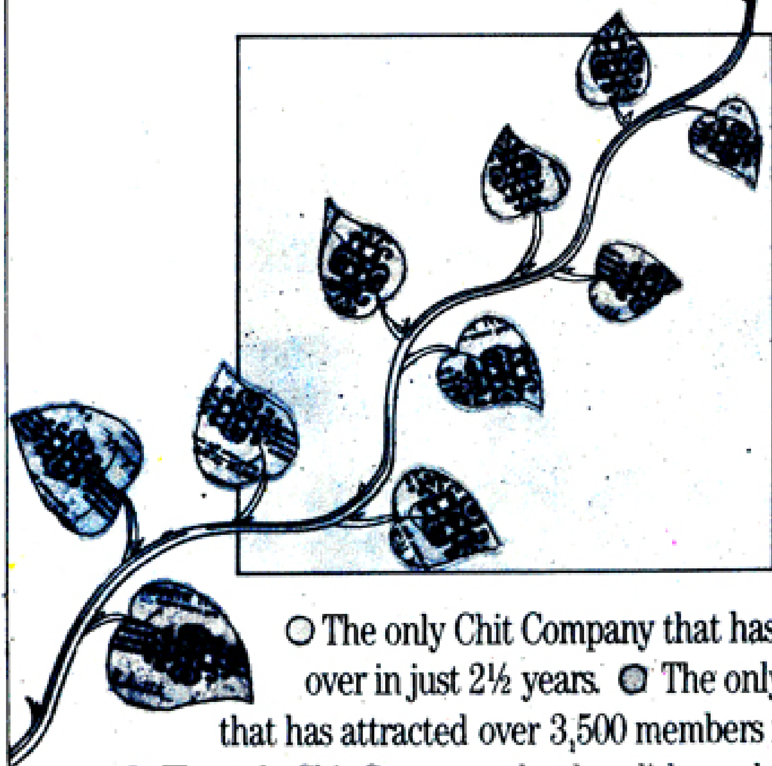
படங்கள் : ஓம். சுப்ரமணியன்.

ஆறுதல் பரிசு பெற்றவர்களின் பெயர், விவரங்கள் + நாங்கள் கண்ட, கேட்ட சுவையான தகவல்கள் அடுத்த இதழில் -

◆ சேலத்தில்...



Let your money grow in Sanmac Chits



○ The only Chit Company that has grown 10 times over in just 2½ years. ● The only Chit Company that has attracted over 3,500 members in just 2½ years. ○ The only Chit Company that has disbursed over Rs.5 crores in prize money in just 2½ years. ○ The only Chit Company that has registered a 100% growth rate every year.

Attractive Gifts

Join Sanmac today

Join our special Chit groups ranging from Rs.10,000 to Rs.5 lakhs.

SANMAC CHITS P LTD



H.O: Mount Chambers, 758, Anna Salai, Madras-2 Ph: 477363/8250474
5, Balaji Avenue, II Street, T.Nagar, Madras-17 Ph: 478515
6, II Avenue, Ashok Nagar, Madras-83 Ph: 4824525

Branches at Bangalore Ph: 543856. Madurai Ph: 23334.

Adwise/2748/91

என் பாடு ஜாலிதான்...

இன்றைக்கு எங்கே ஆரம்பிக்கும் என்று தெரியவில்லை. ஆனால் ஆரம்பிக்கும். அது மட்டும் நிச்சயம். பாட்டியோ, அம்மாவோதான் ஆரம்பிப்பார்கள். அப்பா தான் சீக்கிரமே கிளம்பி ஆபீஸ் போய் விட்டாரே.

நான் நினைத்தாற் போலவே காலை ஏழு மணிக்கெல்லாம் தொடங்கி விட்டது. அம்மா தினம் பத்து மணிக்குத்தான் ஆபீஸ் கிளம்புவாள். அதுவரை என்னுடன் உட்கார்ந்து ஹோம்வொர்க் செய்ய, படிக்க உதவுவாள். பாட்டிதான் சமையல். அம்மா என் பக்கத்தில் உட்கார்ந்தவாறு காய்கறி நறுக்குவாள், அரிசி பொறுக்குவாள், தேங்காய் துருவுவாள். இடையிடையே ''படி.. படி...'' என்று மிரட்டுவாள்.

இன்றைய சண்டைக்குக் காரணம், பாட்டி சொல்ற மாதிரி 'காலணா பெறாத சமாசாரம்.'

''உனக்கில்லாத உரிமையா.. இல்லை நீ சொல்லாததா? இது உன் வீடு... உன் ஆம்படையான். உன் குடும்பம். உங்கிட்ட கையேந்திண்டு பவதி பிக்ஷாந்தேஹின்னு நாங்க நிக்கறோம் பாரு. இதுக்குத்தான் ஒரு பாடா தலைல அடிச்சண்டேன் அந்த கிழத்துக்கிட்டே. பிள்ளையும் வேண்டாம், பொண்ணும் வேண்டாம்... தனியா இருப்போம்னு. கூழோ கஞ்சியோ குடிச்சாலும் நிம்மதியா இருக்கலாம்.''

''ஏம்மா பெரிய வார்த்தையெல்லாம் பேசறேள். இப்ப நான் என்ன சொல்லிட்டேன்? இன்னிக்கு விஜய்க்கு டெஸ்ட். நான் கீரை நறுக்க இனிமே உக்காந்தா எப்படி அவனுக்கு சொல்லித் தர்றது? தோ. நான் ஆபீஸுக்கு ஒழிஞ்சுட்டா அவனைப் படின்னு சொல்லக் கூட ஆள் கிடையாது.''

''இப்ப எதுக்கு என் மேல பாயறே? நான் படி படின்னு சொல்லத்தான் சொலறேன். உன் பிள்ளை படிக்கலேன்னா என்னை என்ன பண்ணச் சொல்றே?''

பாட்டி குளிக்கையில் அம்மா சாம்பாருக்குக் காய் நறுக்கி வைக்க, பாட்டி வந்து ''இன்னிக்குக் கீரை மசியல், வத்தக் குழம்பு... சாம்பார் வேண்டாம். கீரையை நறுக்கிடு'' என்று சர்வாதிகாரத்துடன் அறிவிக்க, இன்னும் அரைமணி உட்கார்ந்து இரண்டு கட்டு கீரை ஆய்ந்து நறுக்க வேண்டுமே என்ற அலுப்பில்...

''எனக்கு நாழியாகறது. எதைத் தின்னா என்ன? கீரையை நாளைக்குப் பண்ணிக்கலாம்.''

''ஏற்கெனவே கீரை வாடியிருக்கேன்னு சொன்னேன். நான் ஏதானா சொன்னா அதை மீறி செஞ்சாதான் உனக்குத் திருப்தி. ஏண்டா சொல்றோம்னு தெரியலே. என் வாயை வெச்சுண்டு சும்மா இருக்கப் படாதா?''

''இந்தச் சின்ன விஷயத்திலே கூட ஒண்ணு சொல்ற உரிமை எனக்கு மட்டும் கிடையாதா?''

''அதுக்குத்தான் நான் கிளம்பறதுக்குள்ளே முட்டிக்கறேன். அப்புறம் தான் அவுத்து விட்ட கழுதையா வெட்டிப் போது போக்குவான். நீங்க சொன்னா கேட்க மாட்டான்.''

''நான் சொன்னா கேக்கக் கூடாதுன்னு அவனுக்கும் தெரியறது. பெரியவாங்கற மரியாதை உங்களுக்கே இல்லை. அவனுக்கு எங்கேர்ந்து வரும்?''

''நல்ல பேர் வாங்கிக்கணும்னு நீங்க செல்லம் குடுக்கறேள். அம்மாதானே படின்னு கத்தறா... அம்மாதான் ராட்சசி... பாட்டி நல்லவ...''

''குழந்தையை கண்டிக்கறது தப்பா... உன் குழந்தை நீதான் சொல்லணும். நான் ஏதானா சொன்னா அது குத்தமா படும்..., செய்யறது கண்ணிலே படாது...''

அம்மா பேசாமல் இருக்க... பாட்டி தொடர்ந்தாள்.

''அவாவா குழந்தை... அவாவாதான் கவனிக்கணும். நான் யாரு சொல்ல?

சமைச்சுப் போடறதே பெரிய பாடு. இதிலே பிள்ளை வளக்க யாரால முடியும்? போறும்மா. வேணாது வளத்தாச்சு.. மாமி யார் காலை நீட்டிண்டு வம்பளக்க, இடுப் பிலே ஒண்ணை தூக்கி வச்சுண்டு பத்து பேருக்கு சமைச்சுப் போடணும். வரிசையா நாலு... சோறு போடறதோட சரி.. இப்படி பக்கத்திலே உக்காத்தி வெச்சுண்டு சிராட எங்கே நேரம்? போறவாளும் வரவாளும்...



உபசாரம் பண்ணவே சரியாயிருக்கும். வேணாது உஸ்முச்சாச்சு. வயசான காலத் திலே கிருஷ்ணா ராமான்னு.. உக்காராம.. பேரனுக்கு சிசுருஷை பண்றேன். இன்னும் அவன் படிப்பையும் பாருன்னா என்னால ஆகாதும்மா... என்னால ஆகாது.''

''ஆமாம்... அவன் எனக்காக மட்டும் தான் படிக்கறான். நானும் எனக்காக மட்டும் வேலைக்குப் போகறேன். மாமி யார் உழைக்க... ஆபீஸுக்கு ஜாலியா போயிட்டு, வாங்கற சம்பளத்தை அப்ப டியே என் வயத்துலே போட்டு மூடிக்க றேன். அ வ ா வ ா விட்டேத்தியா இருங்கோ... ஏதானா சொன்னா... மரி யாதை வெக்கலேன்னு சண்டைக்கு இழுங்கோ...''

இப்படி இருவரும் கத்த... கடிகாரத்தின் முள் எட்டிலிருந்து ஒன்பதுக்குச் சென்றது. சிவந்த கண்ணும், சிந்திய மூக்குமாய் அம்மா குளிக்கப் போனாள். அம்மா குளிக் கும் வரை....

''நீலிக்கு நெத்திலே கண்ணு...

''இத்தனை நாழி தொண்டைய கிழிச் சுண்டதுக்கு... ஊரையை நறுக்கி இருக்க லாம்....'' என்று பலவித முணுமுணுப்பு களுடன் சமையல் செய்தாள். அம்மா ரெடி யாகி வந்தபின் வாயைத் திறக்காமல், மௌனமாக சாதம் பரிமாற... அம்மா சாப் பிட்டு விட்டு ஆபீஸ் கிளம்பினாள்.

கிளம்பமுச்சே... ''டயத்தை வேஸ்ட் பண் ணாம படி.. .என் கடமைக்கு நான் சொல் லிட்டேன். அப்புறம் உன் இஷ்டம்... உன்

- பானுகுமார்

தலைல என்ன எழுதியிருக்கோ...'' என்றாள். சுவத்தைப் பார்த்து ''போய்ட்டு வரேன்'' என்ற சொல்லி விட்டுக் கிளம்பி னாள்.

அப்பாடி. அம்மா கிளம்பி விட்டாள். பாட்டி இன்னும் உள்ளே புலம்பிக் கொண் டிருக்கிறாள். என் வழிக்கு வர மாட்டாள். புத்தகத்தைப் பிரித்து வைத்துக் கொண்டு கற்பனைக் குதிரையைத் தட்டி விட்டேன். கண்முன் போன வாரம் பார்த்த சினிமாக் காட்சிகள். சாயந்திரம் ஆடப் போகும் விளையாட்டின் சுவாரசியம்... கற்பனை யில் ஆழ்ந்தேன். பன்னிரண்டு மணிக்குத் தான் ஸ்கூல்... அதுவரை,

என் பாடு ஜாலிதான்.

இந்தச் சனி, ஞாயிறு என்றாலே எனக்கு அலர்ஜி. அன்றைக்கு அப்பா அம்மா இரு வருமே வீட்டில் இருப்பார்கள். எங்காவது நண்பர்கள் வீட்டுக்கோ இல்லை மார்க் கெட்டுக்கோ போக வேண்டிய வேலை இருந்தால் சில மணி நேர சுதந்திரம் எனக்குக் கிடைக்கும். இல்லையென்றால்

நாள் முழுக்க இருவரும் மாற்றி மாற்றி என் தலையைத் தின்பார்கள். புத்தகத்தைப் பிரித்து வைத்துக் கொண்டு நான் எந்த அளவு படித்திருக்கிறேன் என்று அப்பா 'செக்' செய்வார். நோட்டுக் ஏதாவது இன்கம்ப்ளீட் என்றால் அதற்கு ஒரு பாட்டு திட்டு விழும். பிறகு எல்லாவற்றையும் கை யொடிய எழுத வைப்பார். பிறகு கொஸ் டின்ஸ் கேட்டு தொணதொணப்பார். கூட அம்மாவின் பின்பாட்டு. எல்லாம் நான் எதிர்பார்க்கும் நேரம் வரும்வரை.

நான் சரியாக பதில் சொல்லவில்லை யென்றால் அப்பா சில சமயம் அடிப்பார். இல்லை மிக மோசமான வார்த்தைகளில் கடிந்து கூறுவார். அம்மா உடனே எனக் காகப் பரிந்து கொண்டு வருவாள்.

''வந்துட்டியா பரிஞ்சுண்டு. அப்பன் ஒன்னு சொன்னா அம்மாக்காரி குறுக் கிட்டா, அந்த பிள்ளை எப்படி உருப் படும்?''

''இப்ப படிக்கறதுக்கும் இதுக்கும் என்ன சம்பந்தம். வாய்ல வந்தபடி திட்டினா மாத் திரம் உருப்பட்டுருவானா?

''நான் ஒன்னுமே சொல்லலை... அப்ப மாத்திரம் உருப்பட்டு விடுவான் உன் பிள்ளை. பெத்து வெச்சுருக்கியே சுப்ரதீகம். ஒன்ல இன்ட்ரஸ்ட் இல்லே.''

''இதெல்லாம் வயசுக் கோளாறு. போகப் போகச் சரியாயிடும். ரொம்பத்தான் நேக் பண்ணா பிடிவாதமும் முரட்டுக் குண மும் ஜாஸ்தியாகும்.''

''என்ன வயசுக் கோளாறு? நாங்க அந்த வயசைத் தாண்டாமயா வளர்ந்திருக்கோம். எல்லாம் வேண்டாத கற்பனை. ஏதாவது சைகாலஜி.. ஏதானா பொம்பளை மாக ஸின்ல எழுதியிருப்பான். படிச்சுட்டு வந்து எனக்கு லெக்சர் அடிக்காதே.''

''நான் யாரு லெக்சர் அடிக்க. எனக்கு என்ன அறிவு இருக்கா. இந்த வீட்லே வேலைக்காரிதானே நான்.''

''எல்லாரும் அவாவா வீட்லே வேலை செய்யறா. நீ என்ன அதிசயமா?''

''நான் அதிசயமே இல்லே. நான் ஒரு கெடுகெட்ட ஜன்மம். எனக்கு வாயைத் திறந்து ஒரு வார்த்தை சொல்ற யோக்யதை கூட கிடையாது.''

...இந்த மாதிரி தொடங்கி பதின்மூன்று வருஷங்களாக அம்மா படுகின்ற கஷ்டம்.. யார் யார் என்ன அவமான வார்த்தைகள் சொன்னார்கள்... எப்படி எல்லாம் அவ மதித்தார்கள். எப்படி . எல்லாத்தையும் பொறுத்துக் கொண்டாள். என்ற பெரிய லிஸ்ட் ஆங்காரமும் அழுகையுமாக வெளிவரும். அப்பா என்ன சளைத்தவரா? போட்டிக்கு அவர் படும் கஷ்டங்களை எடுத்துரைப்பார். அம்மாவின் குடும்பத்தை அவர் சாட, சண்டைக் கோழிகளாக இருவ ரும் சிலிர்த்துக் கொள்வார்கள்.

அம்மா இனி குறைந்தது ஒரு மணி நேரம் ஓய மாட்டாள். அப்பாவும்தான். கொஞ்ச நேரம் நான் நிம்மதியாக காமிக்ஸ் படிக்க லாம். யார் கவனமும் என் பக்கம் திரும் பாது. மெதுவாக இடத்தை விட்டு நழுவி னேன்.

இன்னிக்கு இருக்கற கோபத்திலே இரண்டு பேரும் மூஞ்சியைத் தூக்கி வைத்துக் கொண்டு இருப்பார்கள். அம்மா அழுது தீர்ப்பாள். அப்பா அநேகமாக வெளியில் போய் விடுவார். வீட்டில் இருந் தால் -பேப்பரில் தலையைக் கவிழ்த்துக் கொள்வார். இல்லை குப்புறப்படுத்துத் தூங்குவார்.

சகஜ நிலை திரும்ப... சமாதானமாகி... கவனம் என் பக்கம் திரும்ப அநேகமாக சாயந்திரம் ஆகும். அதுவரை... என் பாடு ஜாலிதான்.

காய்ந்த, மீந்துபோன ரொட்டித் துண்டுகளை மேலும் நன்கு காயவைத்து அத்துடன் 100 கிராம் அவலை நெய்யில் பொரித்து, ரொட்டி, அவல், சர்க்கரை, ஏலக்காய் இவற்றை மிக்ஸியில் தூளாக்கி டப்பாவில் போட்டு வைத்துக் கொண்டால், தேவைப்படும் போது சூடான பாலில் கொஞ்சமாகப் போட்டு ஊறவைத்துச் சாப்பிட பிரமாதமாக இருக்கும்.

– உமா.




VARELI
பிரிண்ட் கற்பனைகள்
G-V Ad Dept 2 Tam

ஓர் நகைப்பெட்டி மட்டுமே நான் வாங்கச்சென்றேன்.

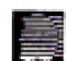
SMCS — ற்குள் நுழைந்தபோது நான் மனதில் தீர்மானித்தபடி குறிப்பிட்ட வடிவம் மற்றும் நிறம் கொண்ட ஓர் நகைப் பெட்டியைத் தான் வாங்கச் சென்றேன்.

இரண்டு மணி நேரம் கழித்து ஒரு டஜன் கலைநயமிக்க கைவினைப் பொருட்கள், ஓர் ஓவியம், இரு மரஸ்டூல்கள் ஆகியவற்றுடன் வெளியே வந்தேன் நான்.

இப்படிப்பட்ட அடக்கமுடியாத சபலங்களுக்கு எதிராக ஒரு சட்டம் இருக்க வேண்டுமென்பேன். ஆம்! நீங்கள் நினைப்பது சரிதான். வாங்க இருந்த நகைப் பெட்டியை நான் மறந்தே போனேன்.

SMCS ஆச்சரியப்படும் வகையிலான அலங்காரப் பொருட்கள், அபூர்வமான கைவினைப் பொருட்கள் மற்றும் பரிசுப் பொருட்கள் நிரம்பிய கலைக்கூடம்.





S. M. C. S. LTD.,
14A, College Road,
Madras 600 006.
Tel: 8250268, 8250270

ஓர் அபூர்வமான கலைக்கூடம்.

ஹெல்த் பக்கம்

★ நாம் எப்போதாவது மிகவும் வயதான உறவினர் ஒருவரைப் பார்க்க போகிறோம். அவர் படுத்த படுக்கையாகி இருக்கிறார் உடல் நலக்குறைவால். 'அங்கு நீங்கள் எல்லாம் வர வேண்டாம். நானும் அப்பாவும் பார்த்து விட்டு வருகிறோம்' என்று நாம் வீட்டில் குழந்தைகளை விட்டுச் செல்வது வழக்கம். அப்படி உடல் உபாதை உற்ற உறவினரை வருடத்திற்கு மூன்று முறை பார்க்கப் போகிறோம் என்றால் இரண்டு முறை குழந்தைகளை அழைத்துச் செல்லுங்கள். இது தான் வாழ்க்கை என்பதை அவர்கள் இளமையிலேயே அறிந்து கொள்வதில் தவறு ஏதுமில்லை. இந்த மாதிரி உடல் நலமற்ற நோயாளிகளை ஐந்து பத்து சந்தர்ப்பங்களில் பார்த்து அறிந்து அவர்கள் மனம் பக்குவம் பெற்றால் தான், அவர்கள் தங்கள் வீட்டில் பெரியவர்கள் நோய் என்று படுத்து இருந்தால் ''அசிங்கம்'' என்று அவர்கள் பக்கமே செல்லாமல் இருக் கும் தவற்றைச் செய்ய மாட்டார்கள். நோயுற்றவர்களுக்கு உதவி செய்ய வேண்டும் என்றும் இரக்கம் காட்ட வேண் டும் என்றும் அவ்வப்போது சொல்ல வேண்டும். அது நம்முடைய, அவர்களுடைய பிற்கால வாழ்க்கைக்கு நல்லது.

★ ஏதோ ஒரு நிகழ்ச்சியிலோ அல்லது திருமணத்திலோ, பிறந்த நாள் விழாவிலோ யாருக்காவது அன்பளிப்பு, பரிசு, என்று கொடுத்தால் அதை உங்கள் குழந்தைகள் கையில் கொடுத்து கொடுக்கச் சொல்லுங்கள். ஒரு பிச்சைகாரருக்கு சில்லரையோ அல்லது தின்பண்டம் கொடுப்பதாக இருக்கிறீர்கள். அருகில் உங்கள் குழந்தைகள் இருந்தால் அவர்கள் கையில் கொடுத்துக் கொடுக்கச் சொல்லுங்கள்.அப்போதுதான் தான் நம் குழந்தைகளுக்கு ஈகை குணம் வளரும். பிற்காலத்தில் தன்னலப் பிசாசுகளாக மாற மாட்டார்கள். அவர்களிடம் இருந்து பெறுபவர்களும் நம் குழந்தைகளைப் போற்றி வாழ்த்த வாய்ப்பு இருக்கிறது.

★ வீட்டில் யாருக்காவது சுகவீனம் என்று டாக்டரிடம் அழைத்துச் சென்றீர்களானால், நீங்கள் விளக்கம் கூறுவதற்கு முன்பு அவர்களுடைய ''சிம்டமஸ்'' பற்றி டாக்டர் கேள்வி கேட்கும் போது அவர்களையே பதில் சொல்ல விடுங்கள். (இது பெரியவர்கள் ஆனாலும் குழந்தைகளானாலும் சரி.) அதற்குப் பின் நீங்கள் சொல்ல வேண்டியதைச் சொல்லுங்கள்.



★ வீட்டில் ஏதாவது ஒரு கதவுக்குப் பின்னால் படத்தில் காட்டி உள்ளது போல ஒரு அட்டைப் பெட்டியை ஒட்டி அதில் ஒரு மெழுகுவர்த்தியும் தீப்பெட்டியும் போட்டு வையுங்கள். இதற்குக் காலியான டூத் பேஸ்டு அட்டை பெட்டிகளை பயன் படுத்துங்கள்.நெருப்புப் பெட்டி வைப்பதற்குக் காலியான சோப்பு அட்டை பெட்டிகளையும் பயன் படுத்துங்கள். திடீரென்று விளக்கு அணைந்தால் உடனே விளக்கு ஏற்றி வெளிச்சம் கொண்டு வர ஏதுவாக இருக்கும்.

★ வால்மிளகு - 10. அதிமதுரம் - 2 செ. மீ. சித்தரத்தை - 2 செ.மீ. திப்பிலி - 3, துளசியிலை 15 போட்டு அவித்து சாறு எடுத்து ப ணங்கற்கண்டுடன் ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை அருந்தவும். இருமலுக்கு மிகவும் நல்லது.

மருத்துவராக...

"Disease is in essence the result of conflict between Soul and Mind. So long as our Souls and personalities are in harmony all is joy and peace, happiness and health. It is when our personalities are led astray from the path laid down by the Soul either by our own worldly desires or by the persuation of others, that a conflict arises."

Dr. Edward Bach.

'தற்கால வாழ்வில் வேகம் அதிகரித்துள்ளது. அந்த வேகத்தின் காரணமாக பல விபத்துக்கள் நிகழ்கின்றன. இந்த விபத்துக்கள் சமையலறையில், வீட்டில், பொது இடங்களில் நிகழலாம். இந்த விபத்துக்களால் சிறு காயங்கள், தீக் காயங்கள், சிராய்ப்புகள், எலும்பு பிசகுகள், முறிவுகள், இரத்தப் போக்கு போன்ற பல வகையான காயங்கள் ஏற்படலாம். இவைகளை தகுதியுள்ள நல்ல மருத்துவரே குணப்படுத்த முடியும் என்றாலும் ஏற்பட்டிருக்கும் காயங்கள் மருத்துவரிடம் செல்லுவதற்குள் இன்னும் அதிகமாகாமல் தடுக்கவும், இரத்தப் போக்கு போன்றவற்றால் உடல் பலவீனம் அடையாமல் உடனடி காக்கவும் முதலுதவி தேவைப் படுகின்றது.

சின்னச் சின்னக் குறிப்புக்கள்



இப்படிப்பட்ட முதலுதவிப் பயிற்சிகளை செயின்ட் ஜார்ஜ் ஆம்புலன்ஸ் என்ற ஒரு நிறுவனத்தாரால் அளிக்கப்படுகின்றது.

பொதுவாக இந்தப் பயிற்சியில் காயங்களுக்கு எப்படி கட்டு போடுவது நீரில் மூழ்கியவரை காப்பாற்றிய உடன் அவர்கள் விழுங்கிய நீரை வெளிப்படுத்தி சில்வஸ்டர் அல்லது ஷாபர் முறையில் செயற்கை சுவாசம் ஏற்படுத்துவது, இரத்தப் போக்கினைத் தடுப்பது ஸ்டரெச்சரில் காயம் அடைந்தவரை எப்படி வைத்துத் தூக்கிச் செல்லுவது போன்ற பயிற்சிகள் அளிக்கப்படுகின்றன. இப்படிப் பட்ட பயிற்சிகள் பள்ளி, கல்லூரி செல்லும் மாணவ மாணவியருக்கு அளிக்கப்படுகின்றது.

விறகு எரியும் அடுப்பு போய் எரி வாயு அடுப்புகளை இன்று பயன்படுத்துகின்றோம். பாதுகாப்பாக எப்படி இந்த எரி வாயுவைப் பயன் படுத்துவது என்பது குறித்து இந்தியன் ஆயில் நிறுவனம் அவ்வப் போது பயிற்சிகள், விளம்பரங்கள், செய்முறை விளக்கங்கள், வெளியீடுகள் முதலியனவற்றைச் செய்து மக்களுக்கு பாதுகாப்பு உணர்வை ஏற்படுத்துகின்றது. எண்ணெய் விளக்குகள் போய் மின் விளக்குகள் வந்து விட்டன. மின் விசை சாதனங்கள் பெருகி விட்டன. இவற்றில் கவனக்குறைவால் மின் விசை தாக்குண்டு பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன. இந்த அவசர சந்தர்ப்பங்களில் விரைவாக என்ன செய்வது என்பதை போதிப்பதே முதலுதவி பயிற்சியாகும். இந்தப் பயிற்சியை முறையாகப் பெறுவது நவீன சாதனங்கள் பல பெருகி வரும் இக்காலத்தில் வாழும் நம் அனைவருக்கும் தேவையான

ஒன்றாகும்.

நவீன சாதனம் மட்டுமின்றி இயற்கைச் சூழல்களில் வாழும் பிராணிகளாலும் விபத்துக்கள் ஏற்படுவது உண்டு. விலங்குகள் நாய், பூனை, எலி போன்றவை கடித்தாலும், இரும்பு, தகரம் போன்றவை உடலைக் காயப் படுத்தினாலும் தடுப்பு ஊசி போட்டுக் கொள்ள வேண்டும் என அனைவரும் அறிவோம்.

சில நேரங்களில் விளையாட்டுக்காகவோ, கோபத்தினாலோ குழந்தைகள் அடுத்தவரை பல்லினால் கடித்து விடுகின்றன. இத்தகைய சிறிய காயத்திற்கும் சிகிச்சை அவசியம் என்பதை நாம் அறிய வேண்டும். இவ்வாறு நேரும் பொழுது கடிபட்ட இடத்தினை குழாய் நீரில் நன்கு கழுவி, பின் நல்ல சோப்பினால் அவ்விடத்தை சுத்தம் செய்து மருந்துவரிடம் செல்லலாம். இதனால் நச்சுத்தன்மை உடலினுள் செல்வது தடுக்கப் படுகின்றது.

பூச்சிக் கடியினாலும், தேள் கடியினாலும் சில சமயங்களில் கடிபட்ட இடத்தில் அப்பூச்சியின் கொடுக்கு இருக்கக் கூடும். முடியுமாயின் அதனை உடைபடாமல் நீக்கி விட வேண்டும். பாம்புக் கடி ஏற்படும் பொழுது அப் பாம்பு விஷமுடையதா, விஷமற்றதா எனத் தெரியாமல் இருக்கலாம். ஆகவே கடி பட்ட இடத்தின் சற்று மேலும் கீழுமாக ரிப்பன் அல்லது துணி கொண்டு கட்டி, கடிபட்டவரை தாமதமின்றி மருத்துவரிடம் கொண்டு செல்லவும். பத்து நிமிடங்களுக்கு மேல் இவ்வாறு கட்டி இருப்பது இரத்த ஓட்டத்தை பாதிக்கும் என்பதால் மருந்துவரை அணுக எக்காரணம் கொண்டும் தாமதிக்கக் கூடாது. மருத்துவ முன்னேற்றத்தின் நன்மையினால் விஷப் பாம்புகளின் கடிகளிலிருந்தும் மக்கள் பிழைத்து விடுகின்றனர்.

விலங்குகள் இல்லாத நகரச் சூழ்நிலையில் இருந்தாலும் அவசரம் காரணமாக சமையலறையில் சிறிதேனும் தீக் காயம் படாத பெண்ணே இல்லை எனலாம். இத் தீக் காயம் சூட்டின் காரணமாக இலேசாக தோலினை மட்டும் சுட்டிருக்கலாம். இதனால் அவ்விடத்தில் நிறமாற்றமும் எரிச்சலும் இருக்கும். இதனை ஆயின்ட்மென்ட் தடவி மறந்து விடுவோம். ஆனால் கொப்புளங்கள், அதிக தீக் காயம் போன்றவை சிகிச்சை பெற வேண்டியவை. வீட்டிலேயே மருந்து தடவுதல் சிக்கலில் முடியும். மின்சாரம், அதிகக்குளிர், இரசாயனப் பொருட்கள் போன்றவையினாலும் உடலில் காயங்கள் தோன்றும்.

அதிகக்குளிரினால் பாதிப்பு ஏற்பட்டவருக்கு சற்றே வெது வெதுப்பான இரவு உணவு கொடுத்து பாதிக்கப்பட்ட இடத்தை சற்றே சூடான நீரில் நிதானமாக சிறிது நேரம் அமிழ்த்தி பின் ஈரத்தைத் துடைத்து சுத்தமான பாண்டேஜ் துணியினால் சுற்றி விடுவதை முதலுதவியாகச் செய்யலாம். இரசாயனப் பொருட்களினால் காயம் ஏற்படும் பொழுது அவ்விடத்தில் தண்ணீரை நிதானமாக ஓட விடுதல் மேலும் உடல் சேதத்தினின்று தவிர்க்கும்.

மேற் கூறியவை எதிர்பாராமல் நேரும் விபத்துக்கள் ஆகின்றன. நம்முடைய கவனக் குறைவால் நிகழும் விளைவுகளை நாம் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் அல்லவா? பெரியவர்கள், உணவு உண்ணும் பொழுது பேசாமல், சிரிக்காமல் உண்ண வேண்டும் என்று சொல்வது சில விளைவுகளை தவிர்த்துக் கொள்ளுவதற்காகவே. உணவு மூச்சுக் குழலினுள் சென்று விடும்



ஊத்தப்பத்தின் நடுவில் துவாரம் செய்து ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டால், மேலும் கரகரப்பாகவும், ருசியாகவும் இருக்கும்.

- பார்வதி.

பொழுது அபாயங்கள் நேரிடலாம். ஆகவே தான் உணவருந்தும் பொழுது பேசக் கூடாது என்று கூறுகின்றோம். பெரியோர் சிறியவர்களிடம் இதன் விளைவுகளை விளக்கிக் கூறும் பொழுது சிறுவர்களும் உண்மையினை உணர்வர். அப்படி ஒரு வேளை சிறு உணவு மூச்சுக் குழலில் சென்றுவிட்டால் சற்று பலமாக இருமுவது, முதுகில் லேசாக தட்டுவது போன்றவற்றின் மூலம் அச் சிறு துண்டினை வெளியேற்றலாம். சிறு குழந்தையாய் இருப்பின் கால்களை பிடித்துத் தூக்கி முதுகில் தட்டுவது நல்லது.

சாதாரணமாக நாம் அடிக்கடி காணும் வலிப்பு நோயினைக் கண்டு பயப்படுவதோ, அல்லது அவரைச் சற்று ஒதுக்குவதோ கூடாது.. ஒருவருக்கு அந் நோய்





ஏற்படக் கண்டால் அவர் அருகிட் உள்ள பொருட்களால் அடிபட்டுக் கொள்ளாமல் இருக்க உதவுங்கள். உடைகளைத் தளர்த்துங்கள். தலை தொய்ந்து இல்லாமல் சற்று நிமிர இருப்பது சுவாசம் சீராக நிகழ உதவும். வலிப்பின் பொழுது பல்லினால் நாக்கினைக் கடித்துக் கொள்ளாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். சற்று நேரம் காற்றோட்டமான சூழ்நிலையில் படுக்க வையுங்கள். பொதுவில் சிறு குழந்தைகளுக்கு அதிக ஜுரம் கண்ட பொழுதும், பலருக்கு நரம்பு மண்டல குறைபாடுகளினாலும் ஏற்படும் இவ் வலிப்பு சிறிது நேரத்தில் நின்று விடும். மூளையில் கட்டி மூளையில் இரத்தக் கசிவு ஆகியவை மூல காரணமாக இருப்பின் உடனடி தெளிவு இருக்காது. எனினும் அடிக்கடி இத் தொந்தரவிற்கு ஆளாபவர் அவரின் சட்டைப் பையில் பெயர், விலாசம் வைத்திருந்தால் நல்லது.

இயற்கை உயிரைக் காக்கும் பொருட்களை அளிப்பது போல் உயிரைப் போக்கும் சில பொருட்களையும் அளித்து தராசு போல் சமமாக உலகைக் காத்து வருகின்றது. வாழ்வதும், மறைவதும் நம் கையில். எளிதில் வாழ்க்கையில் விரக்தி அடைந்து சிலர் உயிரை மாய்த்துக் கொள்ள முயலும் பொழுது அவனைக் காக்க வேண்டிய பொறுப்பு சுற்றி உள்ள ஒவ்வொருவருடையதாகும். விஷப் பொருட்கள் அரளி விதை மாத்திரைகள் போன்ற இடப் பொருட்களாகச் சென்றிருப்பின் உப்பு கலந்த நீரினைக் கொடுத்து நச்சுப் பொருட்களை வெளிக் கொணர்வது முதலுதவியாக அமையும். ஆசிட், பெட்ரோலியம் போன்ற இரசாயனப் பொருட்களை உட் கொண்டிருந்தால் உப்பு நீர் கொடுக்கக் கூடாது. பால், நீர் போன்றவை கொடுக்கலாம். எதனை உட் கொண்டார் எனத் தெரியாவிடின் அந் நபர் வாந்தி செய்த பொருளினைக் கொண்டு அறிந்து சிகிச்சை செய்ய முடியும்.

பலவீனம், காரணமாக மூர்ச்சையடைபவருக்கு சற்று கால்களை உயர்த்திய நிலையில் படுக்க வையுங்கள். காற்றோட்டமான சூழ்நிலையை அளியுங்கள். இறுக்கமான ஆடைகளைத் தளர்த்துங்கள். பின்னர் மருத்துவரின் உதவி கொண்டு சிகிச்சையின் தொடரச் செய்யுங்கள்.



தற்சமயம் பரீட்சை சமயத்தில் அதிக நேரம் கண்விழித்துப் படிக்க பலவகை மருந்துகளை மாணவர்கள் பயன்படுத்துகிறார்கள். என் பாட்டி காலத்தில் கண்விழிக்க எளிய வழியைக் கையாண்டனர். பனை வெல்லத்துடன் சிறிதளவு ஏலக்காய், அல்லது லவங்கம் (கிராம்பு) சேர்த்து மெதுவாக மென்று, சுரக்கும் நீரை சிறிது சிறிதாக விழுங்கினால் தூக்கம் பறந்து விடும். இதே உபாயத்தை சமீபத்தில் ஒரு பிரபல ஆங்கில சஞ்சிகை வெளியிட்டிருக்கிறது. என்னே பாட்டியின் மகிமை!

கிருஷ்ணவேணி ரங்கநாதன்.

சத்துணவு நிபுணராக :

உணவு உடலை பராமரிக்கவும் பாதுகாக்கவும் தானே. இத்துணை முக்கியத்துவம் வாய்ந்த உணவில் ஏதேனும் ஒரு வகை பொருள் கூடுவதாலும், குறைவதாலும் நோய் ஏற்படுகின்றது. எனவே நம் உணவு முறை சரியாக இருக்கின்றதா என்பதை நாமே அறிய கீழ்கண்ட கேள்விகளுக்கு உண்மையான பதிலைச் சொல்லி சரி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

MISS

Madras Institute of Secretarial Studies

Offers Integrated or Individual Job Oriented Training on

AVAIL THE OPPORTUNITY

- Typewriting (English & Tamil), Electronic Typing ,Shorthand
- Telex Operation (Conventional / Computerised) With live line 041-5113 MISS IN
- Telephone Operation with EPABX & PBX Board
- Spoken English for Effective Communication & Business Correspondence
- Tourism & Travel (Computerised Air Ticketing)
- Financial Practice & Office Administration
- Word Processing and Data Entry
- Receptionist Skills & Sales Techniques.

Batch starts on 1st & 3rd week of every month

Experienced Faculty, More Practicals, Convenient Timings , Nominal Fee, Placement Guidance.

Visit MISS MISS **Decide MISS**

78,Usman Road, T.Nagar (Saravanabhavan upstairs), Madras - 600 017. India.

An Associate of Madras Computer Academy.

In MCA we Offer one year full time Govt. of India Recognised Course on Computers

"Data Preparation & Computer Software "

Eligibility : +2 Pass, Age Limit 25 Yrs ,Admission on July , Classes from August.

Contents:DOS,BASIC,COBOL, dBASE,LOTUS,WORDSTAR,DATAENTRY etc,.

KOMALA Ads

இந்தியாவிலேயே
அதிகமாக விற்பனையாகும்
ஜதைகள்

Kurl-on®

மெத்தைகள்

Kurlopillo®

தலையணைகள்

ஒவ்வொரு இரவும் ஆழ்ந்து உறங்க கர்ல்-ஆன்
மெத்தைகள் மற்றும் கர்லோ-பில்லோ
தலையணைகள் உத்தரவாதம் அளிக்கின்றன.
இவைகள் இந்தியாவிலேயே அதிகமாக
விற்பனையாகின்ற ஜதைகள்
என்பதில் ஆச்சரியம் இல்லை.

Karnataka Consumer Products Ltd., Marketing Division: III Floor, North Block, Manipal Centre, Dickenson Road, BANGALORE-560 042, Ph: 572264.
***Offices & Showrooms:* MADRAS:** 158, Pycrofts Road, Royapettah, Ph: 831710; **COIMBATORE:** 46, Sen Gupta Street, Ramnagar, Ph: 26921; **MADURAI:** Room No. 2, Hotel Midland, 70, Dhanappa Mudali Street. Ph: 22491.(IPP).

MASS/KCPL/91

குழந்தைக்கு அஜீரணமா?

தேவை
நியுபான்

அஜீரண நிவாரணி
சிறந்த மூலிகைகள் அடங்கியது



நியுபான்
குழந்தைகளின்
அஜீரண நிவாரணி

குழந்தைகளின் அஜீரணம், பசியின்மை, வயிற்று வலி, வயிற்றுப் பொருமல், வாயு தொந்திரவு, எதுக்களித்தல், வாந்தி, மலச்சிக்கல் ஆகியவற்றைப் போக்க அனுபவமிக்க தாய்மார்கள் பாரம்பரியமாக வீட்டு வைத்திய முறையில், ஓமம், வசம்பு, திப்பிலி, சிற்றரத்தை, கடுக்காய், ஏலக்காய், சதகுப்பை, அதிமதுரம் போன்ற சிறந்த மூலிகைகளை பயன்படுத்தி கைகண்ட நிவாரணம் கண்டிருக்கிறார்கள்.

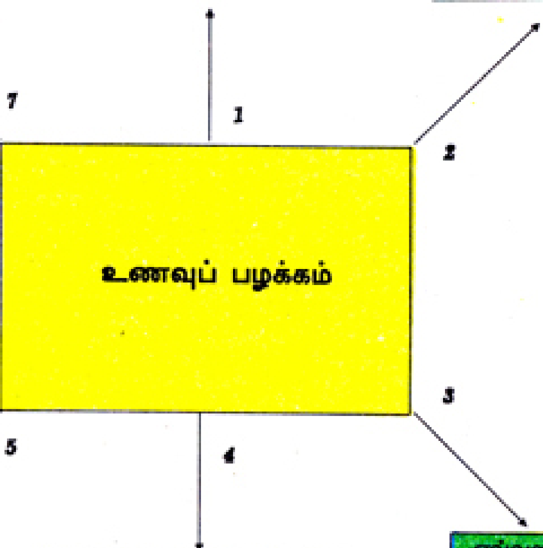
மேற்கண்ட சிறந்த மூலிகைகளை தேவையான அளவு சேர்த்து விஞ்ஞான முறையில் நியுபான் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

குழந்தைகள் விரும்பி சாப்பிடக் கூடியது. தொடர்ந்து கொடுப்பது நல்லது. அஜீரணத்தை தவிர்க்கும். பின் விளைவுகள் ஏதுமில்லை. பாதுகாப்பானது.



தஞ்சாவூர் - 613 007

EXELADS/PP 781/91



1. முழு உணவு, ஸ்நாக்ஸ், கொரிக்கும் பழக்கம் இவை அனைத்தையும் கணக்கில் கொள்ள வேண்டும்.

2. முறையான நேரப்படி உண்ணுகிறீர்களா, அதிக தாமதமாக உண்ணுகின்றீர்களா?

3. ஒரே நேரத்தில் அதிகம் உண்பது, அடிக்கடி உண்ணும் நொறுக்குத் தீனி, இரவில் அதிகம் உண்பது, உண்ணாமலே இருப்பது போன்றவை நோயை வரவழைக்கும்.

4. உட் கொள்ளும் உணவுகள் ஆவியில் வேக வைக்கப்பட்டதாக, எண்ணெயில் வறுக்கப் படாததாக இருப்பது நல்லது. முளை கட்டிய பயறுகள் போன்றவை சிறந்தவை.

5. சைவ உணவு, மசாலா சேர்க்கப்படாத உணவு, சாலெட், போன்றவை சிறந்தது.

6. பரபரப்புடனோ, ஓடிக் கொண்டோ உணவருந்துவது செரிமானக் குறைவையும், வயிற்றுப் புண்ணையும் தோற்றுவிக்கும். டி.வி. புத்தகம். போன்றவற்றைப் பார்த்து படித்துக் கொண்டு உண்ணுவது அதிக அளவு உணவை உண்ணச் செய்யும்.

7. சிலர் தனியே இருப்பின் எதுவும் உண்ணமாட்டார்கள். சிலர் தனிமையை வெல்ல உண்டு கொண்டே இருப்பர்கள். சிலர் நண்பர், உறவினருடன் இருக்கும் பொழுது அதிக அளவு உணவை உட் கொள்வார்கள்.

விகிதாசார உணவு - குழந்தைகளுக்கு

	நர்ஸரி, சிறு வகுப்பு சிறுவர், சிறுமியர் 1 - 3 வயது		4 - 6 வயது		பள்ளிச் சிறுவர் சிறுமியர் 7 - 9 வயது		10 - 12 வயது	
	சைவம் கிராம்	அசைவம் கிராம்	சைவம் கிராம்	அசைவம் கிராம்	சைவம் கிராம்	அசைவம் கிராம்	சைவம் கிராம்	அசைவம் கிராம்
தானியங்கள்	150	150	200	200	250	250	320	320
பருப்பு வகைகள்	50	40	60	50	50	60	70	60
பச்சை இலை, காய்கறிகள்	50	50	75	75	75	75	100	100
இதர காய்கறி, கிழங்கு வகைகள்	30	30	50	50	50	50	75	75
பழங்கள்	50	50	50	50	50	50	50	50
பால்	300	200	250	200	250	200	250	200
எண்ணெய், நெய்	20	20	25	25	30	30	35	35
முட்டை, மீன், மாமிசம்	--	30	--	30	--	30	--	30
சர்க்கரை, வெல்லம்	30	30	40	40	50	50	50	50

விகிதாசார உணவு - பெண்களுக்கு

	அதிக உடல் உழைப்பு இல்லாதவர்		ஓரளவு உடல் உழைப்பு உடையவர்		கடின உழைப்பு உடையவர்		கூடுதல் தேவைக்கான சில காலங்களில்	
	சைவம் கிராம்	அசைவம் கிராம்	சைவம் கிராம்	அசைவம் கிராம்	சைவம் கிராம்	அசைவம் கிராம்	சைவம் கிராம்	அசைவம் கிராம்
தானியங்கள்	300	300	350	350	475	475	50	100
பயிறு வகைகள்	60	45	70	55	70	55	--	10
பச்சைக் காய்கறி வகைகள்	125	125	125	125	125	125	25	25
மற்ற காய்கறிகள்	75	75	75	75	100	100	--	25
கிழங்கு வகைகள்	50	50	75	75	100	100	--	--
பழ வகைகள்	30	30	30	30	30	30	--	--
சர்க்கரை, வெல்லம் போன்றவை	30	30	30	30	40	40	10	20
பால்	200	100	200	100	200	100	125	125
எண்ணெய், நெய் வகை	30	35	35	40	40	45	--	15
மீன், மாமிசம்	--	30	--	30	--	30	--	--



தலையில் பூ வைக்கும் போது ஹேர்பின்களை தாய்மார்கள் தேட வேண்டிய அவசியத்திற்கு உள்ளாகிறோம். அதுவும் அவசரமாக வெளியே கிளம்பும் போது ஹேர்பின் கிடைக்காத சூழ் நிலையில் கோபம் கொள்ள வேண்டியதாகிறது. புதிய ஹேர்பின்களையும், தலையிலிருந்து கழட்டிய ஹேர்பின்களையும் மாத நாளிதழ்களில் குத்தி வைத்தால் தேட வேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்படாததுடன் நமது அவசர நிலையில் அவசிய பொருளை உபயோகிக்க ஏதுவாகிறது.

- இராதா சந்திரசேகர்.

இவற்றை அறிந்து கொள்ளும் நாம் நமக்கு தினசரி எந்த அளவு உணவுப் பொருட்கள் தேவைப் படுகின்றன என்பதையும் அறிய வேண்டும் என்பதால் கீழே அட்டவணைப்படுத்திக் கூறப்பட்டுள்ளது. இவ்வட்டவணை சர்க்கரை நோய், இருதய நோய் போன்ற நோயற்ற சாதாரண நபர்களுக்கே பொருந்தும்.

அழகுக் கலை நிபுணராக :

கலில் கிப்ரான் என்பவர் மிகவும் புகழ் பெற்ற லெபனான் நாட்டுக் கவிஞர். அவர் எழுதுவார் : ''கவர்ச்சியான ஆடைகள் உடலின் அழகின்மையை மறைக்கலாம். ஆனால் உள்ளத்தின் அழகின்மையை மறைக்காது.'' இராமலிங்க வள்ளலார் 'அகத்தே கறுத்து புறத்தே வெளுத்து' என்று பாடுவார். இவற்றில் இருந்து மனிதருக்குத் தேவையானது இரண்டு அழகுகள் என்று விளங்குகின்றது. ஒன்று அக அழகு மற்றது புற அழகு. அக அழகு நல்ல எண்ணங்களால் ஏற்படுகின்றது. புற அழகு நல்ல தோற்றத்தால் ஏற்படுகின்றது. மற்றவரோடு உறவாடும் பொழுதே உள்ளத்தில் இருக்கும் நல்ல எண்ணங்கள் புலப்படும். பழகும் முன் ஒருவர் மற்றவரை பார்க்க, பேச, பழக வேண்டும். இவற்றிற்கு எடுத்த எடுப்பிலேயே ஒருவரின் தோற்றம் அடுத்தவருக்கு அழகாக இல்லாவிடினும் அருவருப்பை உண்டாக்கக் கூடாது. அதனால் புறத் தோற்றத்தினை நம்மால் இயன்ற வரை பொலிவோடு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நம்மைப் பற்றி பிறரின் உள்ளத்தில் விருப்பு தோன்ற பல முறைகளையும் நம் முன்னோர்கள் பின் பற்றி இருக்கின்றனர். அவற்றில் சிலவற்றைக் காண்போம்.

அழகி கிளியோபாட்ரா கழுதைப் பாலில் குளித்தாள், இதனால் அவள் மேனி அழகுற இருந்தது என கூறக் கேள்விப் படுகிறோம். இவையெல்லாம் இந்தக் காலத்தில் நம்மால் அடைய சாத்தியமா என மலைக்காமல் கிடைக்கும் சில நல்ல பொருட்களையும், வசதிகளையும் கொண்டு அழகும் ஆரோக்யமும் பெறலாம்.

குளியல் என்பது அழகின் அடிப்படையையும் கொண்டதே. சிறுவர் சிறுமியர்களை விடியற் காலையில் கை கால்கள் வெளிப்படக்கூடிய சற்றே சிறிய ஆடைகளுடன் சுத்தமான இடத்தில் நடக்க வைப்பது அழகிய காற்றுக் குளியல் என அழகுக் குறிப்புகள் கூறுகின்றன. வளர்ந்த பெண்கள் நல்ல காற்றோட்டமுள்ள ஜன்னலின் முன் நின்று முகத்தில் ஐந்து நிமிடங்கள் வரை நல்ல காற்றினை படச் செய்வது முகத்தினைப் பொலிவுடன் விளங்கச் செய்யும். இதனால் எப்பொழுதும் சோர்வுடன் காணப்படுபவர் மாறுவர்.

இதே போல் குளியலறையில் நனைத்த கைகளினாலோ அல்லது நனைத்த டவலினாலோ சற்றே சுறு சுறுப்பாக உடல் முழுவதும் லேசாக தேய்த்து ஈரத்தினைத் துடைக்காமல் உடனே ஆடை அணிவது நரம்புத் தளர்ச்சியினையும், சோர்வு, தொய்வினையும் அறவே நீக்கும். அடிக்கடி கோபம், உணர்ச்சிவசப்படுதல் போன்றவற்றுக்கு ஆளாபவர் தலையினைக் கொட்டும் குழாய் நீரில் சில நிமிடங்கள் காட்ட மூளைச் சோர்வு நீங்கி, இரத்த ஓட்டம் சீர் அடைந்து கவனம் அதிகரித்து அமைதி பெறுபவர். ஆனால் இதில் உடனடியாக தலையை ஈரம் போக துடைக்க வேண்டும். இவ்வகையை ஒட்டித்தான் அருவிக் குளியல், ஷவர் பாத் போன்றவை தோன்றியது.

வயிற்றுக் கோளாறு இருப்பவரின் முகத்

…ல பொலிவுறுகாது. … வயிற்று யில் ஈரமான துணியினை பத்து நிமிடங்கள் சுற்றி இருக்க அநேக நோய்கள் நீங்கி முகம் பொலிவு பெறும். உடல் பலவீனமான வர்கள் இதனைச் செய்யக் கூடாது. முதுகு வலி, தளர்ச்சி உடையவர் சூடான நீரில் (உடல் பொறுக்கும் அளவு) ஓர் டவலினை நனைத்து தண்டு வடத்தின் மீது ஒத்தடம் கொடுக்க நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கி, நல்ல தூக்கத்தினைப் பெற்று உடல், பொலிவுறும்.

உப்பு நீரில் கால்களை அமிழ்த்த பாதம் புத்துணர்ச்சி பெறும். உடலில் டேபிள் சால்ட் (உப்பு) சற்றே லேசாக தேய்த்து மாத மொருமுறை குளிக்க தோல் மென்மை படும். இடுப்பு மட்டும் மூழ்கும் படி சுடு நீர், குளிர் நீரில் மாறி மாறி அமர்வது உடலின் நச்சுப் பொருட்களை நீக்குவதால் உடல் இளமையுடன் இருக்கும்.

வினிகர் ஒரு பங்கு தண்ணீர் ஒரு பங்கு கலந்து உடலில் தடவிக் குளிக்க உடல் கிருமிகளிலிருந்து நன்கு காக்கப்படும்.

கறந்த பாலோ, பாதாம் எண்ணெயோ தடவி வர முகம் பளபளக்கும்.

'வெது வெதுப்பான நீரில் முகம் கழுவி உடனே குளிர் நீரில் கழுவ முகம் பளிங்கு போலாகும்.

…தூய்மையான ஆலிவ் எண்ணெய் சருமத் திற்கு நல்லது. ஒரு டீஸ்பூன் ஆலிவ் எண்ணெயை ஒரு டம்ளர் சூடான பாலில் நன்கு கலந்து குடிக்க நரம்பு தளர்ச்சி நீங்கும்.

பாலும் எலுமிச்சை சாறும் கலந்து உடலில் தேய்த்துக் குளிக்க சருமம் பளபளக்கும்.

சரும பராமரிப்பில் சுத்தமான களிமண் உபயோகிப்பது முந்நாளைய அழகுக் குறிப் புகளிலிருந்து கிடைக்கின்றது. இவ்வகை யில்தான் முல்டானி மட்டியினை முகத்தில் பற்று போல் (FACE PACK) தடவும் வழக்கம் தோன்றியது. நாம் பிறந்த மண் ணிற்கு அதிக மருத்துவ மகத்துவம் உள் ளது. நாம் அனைவருமே மண்ணில் வாழ்ந்து மண்ணில் மறைகிறோம். இயற்கை வைத்தியத்தில் சுத்தப்படுத்த மண்ணினால் உடலில் பற்று போல் போட்டு குறிப்பிட்ட நோயைக் குணப் படுத்துவது பிரபல்யமானது. ஏசுநாதர் வர லாற்றிலும் கூட, அவர் பார்வயற்றவரை பார்வை பெறச் செய்ய களிமண்ணினால் செய்த களிம்பினை பயன் படுத்தினார் என வருகிறது. மண்ணின் மகத்துவத்தினைப் பாருங்கள்.

- டாக்டர் கமலி.



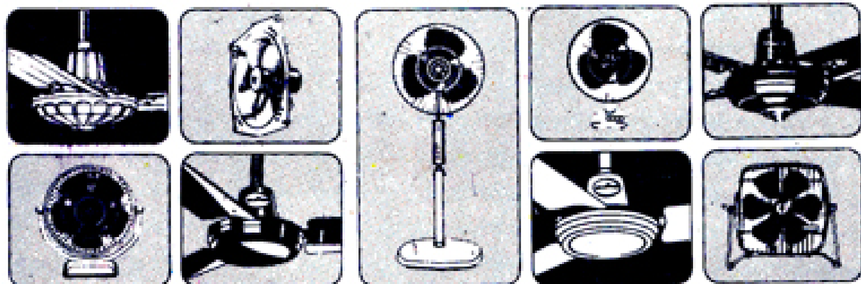


சிறந்த 100% உயர்தரத்திற்கு இந்த பெயர் ஒன்றே போதுமானது

நவீன கேதான் தொழிற்சாலைகளில் உயர்ரக மூல பொருட்களையும் புதுமையான தொழில் நுட்பங்களையும் பயன்படுத்தி தயாரிக்கப்படும் ஒவ்வொரு கேதான் மின் விசிறியும், அது தொழிற்சாலைக்கு வெளியே அனுப்பப் படுவதற்கு முன்பு, ஒரு முறைக்கு இருமுறையாக பரிசோதிக்கப்படுகிறது. ஒவ்வொரு கேதான் மின்விசிறியும் பழுதில்லாமல் செயலாற்றி கேதான் பெயரை நிலைநாட்ட வேண்டும் என்பதற்காக.

''அது கேதானாக இருந்தால்—பெயர் ஒன்றே போதுமானது''.

என்று மக்கள் சொல்வதில் ஆச்சரியம் ஒன்றுமில்லை.



கேதான் — பெயர் ஒன்றே போதுமானது

கேதான் ஃபேன்ஸ் (இந்தியா) லிமிடெட், கேதான் டிப்ரெவாலா எலெக்ட்ரிகல்ஸ் லிமிடெட், கேதான் எலெக்ட்ரிகல்ஸ் லிமிடெட்.

போராடும் பெண்மணிகள் 6



சௌம்யா பிறந்து வளர்ந்தது ஸ்ரீரங்கம். படித்தது கிழக்கு ரங்கா பாடசாலை. அப்பாவுக்கு ஆசிரியர் உத்தியோகம். அம்மா வீட்டுத் தலைவி. வைணவம் ஒவ்வொரு ரத்த செல்லிலும் ததும்பி நின்ற குடும்பம்.

ஸ்ரீரங்கம் ரங்கநாதர் கோவிலில் நெருப்புப் பிடித்து மூலவர் சிலை தகதகக்க எரியும் போது அப்பா தெருவில் ரங்கா

ரங்கா என்று அலறி ஓடியதையும், பிராண ஹத்திக்கு முயற்சித்ததையும் ஸ்ரீரங்கம் இன்னும் நினைவில் வைத்திருக்கிறது.

''ஊர்ல கெட்டது நடக்கறதால ரங்க னுக்குப் பிடிக்காம போயிடுத்து. அவன் கோவம்தான் நெருப்பா வந்தது. யார் என்ன வேணா செய்யட்டும். நம்ம வீடு ஒரு இஞ்ச் அந்தண்டை நடக்கக் கூடாது. ஒரு தப்பு செய்யப்படாது. ஒரு ஏகாதசி உபவாசம் தவறப் படாது. தப்பித்து..... கொலை காரனா மாறிடுவேன்.''

சினிமாவோ, சீட்டாட்டமோ, கெட்ட பேச்சோ, ஏன் கெட்ட சிந்தனையோ கூட இல்லாமல் அக் குடும்பம் வளர்ந்தது சௌம்யா அந்தச் சூழலில் பிறந்தாள், வளர்ந்தாள். எச்சல், பத்து, மடி, விலக்கு எல்லாம் அவள் தலையில் திணிக்கப் பட்டது. ஆண்களோடு பேசினால் காத றுந்து போகும் என்று பயந்தாள். வயதுக்கு வந்த பிறகு கொல்லைப்புற ஓலைத் தடுப்பில் யார் கண்ணிலும் படாது மூன்று நாள் தனித்து இருக்கப் பழகினாள்.

படிப்பில் சுட்டி. திருச்சி பெண்கள் கல்லூரியில் சேர்ந்து பட்டப் படிப்பு முடித்த கையோடு வரதனைக் கைப்பிடித்தாள். சௌம்யாவுக்காக ஏழை வாத்தியார் வீட்டில் சம்பந்தம் பண்ண வந்தவர்கள் இரண்டு மூன்று பிடி உயரம் வைரத்தோடு மின்னுகிற உயரம். சரிப்படுமா? நான் யாருக்கும், எந்தக் கெடுதலும் செய்யலை. என் பொண் யாருக்கும் நான் வரன் தேடலை. ரங்கனே கொண்டு வரான். ரங்கனே கல்யாணம் நடத்தறான். என் குழந் தைகள் நன்னா இருக்கும். அப்பாவின் நம் பிக்கை இது.

சௌம்யா அதே நம்பிக்கையில் புக்ககம் போனாள். சென்னைக்கு ரயில் ஏறினாள். அப்பாவைப் பிரியும் துக்கத்தை விட ரங்க னைப் பிரியும் துக்கம் ஸ்ரீரங்கத்தைப் பிரி யும் துக்கம் அதிகமிருந்தது.

முதல் வகுப்புக் கூபேயில் புருஷனோடு பயணப் பட்டபோது ஜன்னலருகே காத்தி ருந்து ஸ்ரீரங்க கோபுரத்து மெர்க்குரி வேப்பர் தெரிந்ததும் கன்னத்தில் போட்டுக் கொண்டாள். ரங்கா, ரங்கா என்று முணு முணுத்தாள்.

''ஸ்ரீரங்கத்துக்காராளுக்கே கொஞ்சம் ஸ்வாமி பைத்தியம் ஜாஸ்தி... இல்லை?'' அவன் கேட்க அவள் வெடுக்கென்று திரும் பினாள்.

''ஏன் உங்களுக்கு இல்லையோ?''

''பக்தி உண்டு. பைத்தியமில்லை.''

''இரண்டுக்கும் என்ன வித்தியாசம்?''

''கடவுள் எங்கும் உள்ளவன். என்னுள் ளும் உள்ளவன். என்னை நான் வருத்திக் கொள்ளாமல் இருப்பதே கடவுள் வணக்கம்.''

''உங்க இஷ்டத்துக்கு இருக்கறத்துக்குப் பேர் கடவுள் வணக்கமா?''

''என் இஷ்டத்திற்கும், என் இஷ்டத்தால் எவருக்கும் கஷ்டம் வராது இருக்கவும் தெரிந்தால் போதும்.''

''அப்போ... பூஜை வேண்டாமா?''

''அதுவே பூஜை.''

''அப்போ திருவாய்மொழி சொல்ல வேண்டாமா?''

''எல்லா உயிர்களிடத்தும் அன்போடு இருப்பதே திருவாய்மொழி.''

''மடி... ஆச்சாரம்?''

''மனசு சுத்தமெனில் மற்றது வீண்.''

கூபேயில் பாடம் ஆரம்பமாயிற்று.

''இப்படி ஓடற ட்ரெயின்ல மடில உட்கார வச்சுண்டு.. இது சரியா? விழுப்பில்லையா?''

''என் வலது தொடை உனக்கு உட்கார உரியது. பெருமாள் அழைக்க பிராட்டி மறுப்பாளா?''

''ட்ரெயின்ல கூபேன்னு இப்படி ஒரு இடம் இருக்குன்னே எனக்கு இதுவரை தெரியாது.''

பாலகுமாரன்

''இனி நிறைய தெரிஞ்சுக்கலாம். தெரிஞ்சுக்கணும்னு நீ ஆசைப்பட்டா போதும் நான் சொல்லித் தரேன்.''

அவன் பட்டணத்துத் தந்திரன். எட்டு வயசில் வெகுளி அழித்து கண்சிமிட்டக் கற்றவன். நிறைய புத்தகங்கள் படித்தவன். இலக்கியம் தெரிந்தவன. வைணவம் மட்டுமின்றி சமணமும், பௌத்தமும் புரிந்தவன். அவன் வீடு அப்படி. ஆங்கிலம்தான் அங்கு வழக்கு மொழி. இந்தியன் எக்ஸ்பிரஸ், ஹிண்டு இரண்டும் வாங்குகிற வீடு. அப்பாவுக்காக ஹிண்டு. அவனுக்காக எக்ஸ்பிரஸ்.

இந்திராகாந்தி எமர்ஜென்ஸி சரி, தவறு என்று அப்பனும் பிள்ளையும் காரசாரமாய் அடித்துக் கொண்டார்கள்.

அதே சமயம் இந்திராகாந்தியை நடக்க வைத்து அழைத்துப் போனதை வெறுத்தார்கள்.

ஆயிரம் கருத்து வேறுபாடு இருப்பினும் அப்பாவுக்கும், பிள்ளைக்கும் நல்ல உறவு இருந்தது. பாசப் பிணைப்பு இருந்தது.

''என்னப்பா இது... முதுகுல திட்டுத் திட்டா கருப்பா...''

''கூடத்துல தரைல படுத்துக்கறார். அழுக்கு. தேச்சு குளிக்கறதில்லை.''

''கை எட்டினாத்தானே. உன்னைக் கூப்பிட்டா வெட்கப்படறே..'' அப்பா அம்மாவைப் பார்த்து கண் சிமிட்ட,

பிள்ளை அப்பாவுக்கு முதுகு தேய்த்து குளிப்பாட்டியது. சோப்பு குழப்பி, பிரஷ்ஷால் முதுகு தேய்த்து அழுக்கு நீக்கியது. குளிக்கும்போதே குடையும், செருப்பும், கொடாதே தாமோதரனை நான்... என்கிற பாசுரம் அலசிற்று.



மோர்க் குழம்பு ஒரு பொங்கு வந்தவுடன் இறக்கி வைத்து உப்புப் போட்டால், நீர்த்துப் போகாது.
- பார்வதி.

எந்த மதத்திலியாவது அப்பா, பிள்ளை உறவு சொல்லியிருக்கா... பாசுரமா, பாட்டா? ஹிந்து மதத்துல குடும்பம் என்பது ரொம்ப உயர்வு. ''ஆடி அமுது செய். அப்பனும் உண்டிலன், உன்னோட உண்பான்.'' சீக்கிரம் குளிச்சுட்டு வா. அப்பா சாப்பிடலை. உனக்காக காத்துண்டிருக்கான்னு ஒரு பாசுரம். அடடா... ''சௌம்யா இந்தப் பாசுரம் மனப்பாடமா உனக்கு?'' சௌம்யா பத்தும் சொன்னாள்.

இடுப்பில் துண்டும், முதுகில் சோப்புமாய் மாமனார் காது குளிரக் கேட்டார்.

பிரபந்தம் அந்தக் குடும்பத்திற்கு வேதமும் இல்லை. வேடிக்கையும் இல்லை. அது கலைப் படைப்பு. மனித ஆற்றலின் வெளிப்பாடு. எண்ணங்களின் கடைசலில் வந்த வெண்ணை. நவநீதம் உண்ண உடல் குளிரும். மனசு குளிரும். அது உறவுகளின் மேன்மை சொல்ல வந்த தமிழ்.

''கொங்கை இளர்ந்து குதூகலித்து என் ஆவியைக் குலஞ் செய்யும் நங்கைமீர் நீ அவனை வரக்கூவுவாயாகில், நான் அவனை செய்வன காணே.''

''பொம்மனாட்டி தாண்டா இந்த வரி எழுத முடியும். ஆம்பளையால இது யோசிக்க முடியுமா?''

முதன் முறையாய் பாசுரங்களுக்கு கலை அர்த்தம், வாழ்க்கை அர்த்தம் அவள் கேட்டாள்.

அவள் தளிகையில் வீடு இறங்கியது. ஓடி, ஓடி செய்த சிஷ்ருஷையில் மகிழ்ந்தது. மாமி நடுநிலையாள். ஆசாரம் இல்லாமலும் இல்லை. எல்லாவற்றிலும் பார் என்கிற கண்டிப்பும் இல்லை. முடிந்த அளவு செய் என்கிற நிதானம். வாழ்க் கையை அனுபவி என்கிற பாடபேதம்.

''இன்னிக்கு ஏகாதசி விரதம் மாமி.''

''என்னால முடியாதும்மா. நீ வேணா எடுத்துக்கோ. பால் கூட வாங்கு.''

''எதுக்கு?''

''கூட ரெண்டு வேளை காப்பியோ, பாலோ சாப்பிட வேண்டாமா?''

''நான் பச்சத் தண்ணி கூடக் குடிக்க மாட்டேன்.''

வீடு அவள் விரதத்துக்குப் பயந்தது.

''வயத்துல குழந்தையை வச்சுண்டு என்னடி அட்டூழியம் இது.'' மாமி அன்பாய் கண்டித்தாள். அந்த கண்டிப்பில் விரதம் தளர்ந்தது. பால் பாதகமில்லை என்று பேசப்பட்டது.

''எங்கியாவது வெளிய வாசல்ல கூட்டிண்டு போடா.''

''பாலசந்தர் படம் வந்திருக்கு போகலாமா?''

படம் சௌம்யாவுக்கு மிரட்சியாய்



பாரம்பரியத்தின் பெயரால் உங்கள் நேரத்தை வீணாக்குகிறீர்களா?

அறிமுகப்படுத்துகிறோம்!

ஒரிஜினல்

மீரா

ஹெர்பல் சீயக்காய் பவுடர்

கேசத்திற்கு முழுப் பராமரிப்பு



பொடுகே இல்லாத இயற்கையான, ஆரோக்கியமான கேசம்.

சீயக்காய் கதை :

கேசத்திற்கு சீயக்காய் மிகவும் நல்லது. அதுவும் வீட்டிலேயே தயாரிக்கப் பட்டு வந்தது. ஆனால் இன்றைய சூழ்நிலையில் அதை தயாரிக்க உங்களுக்கு நேரம் இருக்கிறதா? அதிலுள்ள சிரமத்தையும் எண்ணிப்பாருங்கள்.

சீயக்காய் சோப்புகள் கிடைக்கின்றன. ஆனால், அதிலுள்ள கொழுப்பினால் கேசம் ஒட்டிக் கொண்டு சிக்குப்பிடிக்கும். தரம்தாழ்ந்த, கலப்படம் செய்யப்பட்ட சீயக்காய் பொடிகள் கேசத்தை நாசமாக்கும். அவை பாத்திரம் கழுவத்தான் ஏற்றவை.

சீயக்காய்ப் புரட்சி :

இப்போது வந்திருக்கும் மீரா ஒரிஜினல் ஹெர்பல் சீயக்காய் பவுடர், வீட்டிலே தயாரிக்கப்படும் சீயக்காய் போலவே, நன்மை தரும் மூலிகைகளும், இயற்கையான கண்டிஷனரும் கொண்டு கேசத்தைப் பராமரிக்கிறது. பொடுகை நிரந்தரமாக நீக்குகிறது.



Beauty Cosmetics

இருந்தது. இதழோடு இதழ் பொருத்தி முத்தமிடும் இங்கிலீஷ் படமும் போனாள். ஒரு வருடத்தில் அவள் வாழ்க்கை திசை மாறியது. யாரும் அவளைத் திரும்பு என்று சொல்லவில்லை. கட்டாயப்படுத்தவில்லை. இடத்துக்குத் தக்கபடி அவள் மாறிப் போனாள்.

''மாமா, ஒரு விஷயம்?''

''என்னம்மா? உட்காரு.''

''ஐயோ உங்க எதிரிலேயா?''

''சௌம்யா, மரியாதை மனசுல இருந்தா போறும். மாமனார்ன்னு மரியாதை வேண்டாம். மனுஷன்னு மரியாதை போதும்.''

''எப்படி அது?''

''மாமனார் என்பது ஒரு நிலை. யோக்யதை அல்ல. தாய் என்பதும் தந்தை என்பதும் ஒரு நிலை. யோக்யதை அல்ல. என் யோக்யதை, என் படிப்பு,என் சிந்தை என் செயல்... அதை மதி போதும். என்ன வேண்டும்?''

''ஸ்ரீரங்கம் போகணும்.''

''முட்டாள். முட்டாள்.''

''தப்பா இருந்தா மன்னிச்சுக்கோங்க.''

''உன்னையில்லைம்மா. என்னைச் சொன்னேன். டேய்... நான்தான் வயசானவன். புத்தியில்லை... உனக்காவது தெரிய வேண்டாம்?'' பிள்ளையை விளித்து, மனைவியை அழைத்து, ''என்ன விளையாடறேளா? வாயும் வயிறுமா இருக்கறவக்கிட்டே என்ன வேணும், ஏது வேணும்னு கேட்க மாட்டேளா?'' கொண்டு போய் விட்டுட்டு வாடா. ஐ'ஆம் ஸாரி சௌம்யா, ஸோ ஸாரி.''

''ட்ரெயின்ல டிக்கெட் கிடைக்கலப்பா.''

''ப்ளேன்ல போடா.''

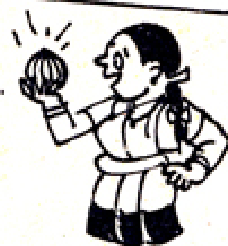
ஸ்ரீரங்கம் வாத்தியார் தலைமுறையில் முதன் முதலாய் விமானம் ஏறியவள் சௌம்யாதான்.

''ஏன்னா, கோவில்... கோவில் தெரியறது ரங்கா... ரங்கா...'' கன்னத்தில் போட்டுக் கொண்டு ஒரே ஒரு பாசுரம் சொன்ன நேரத்தில் திருச்சியில் தரை தொட்டது. டாக்ஸியில் ஸ்ரீரங்கம் வந்தாள்.

''மெட்ராஸ்லேர்ந்து ப்ளேன்ல வரியா? திருச்சிலேர்ந்து டாக்ஸில வரியா? ஏண்டி செலவு இல்லையோ? இத்தனை புடைவையா? இது நகபாலீஷ். இது என்ன? பாலீஷ் எடுக்கறதா? கெம்பு கல்லு செட்டு இப்ப வாங்கினதா? மாமியார் வாங்கிக் கொடுத்ததா?''

நன்னாயிருக்கியாடி? கேட்கவில்லை. அதான் தெரிகிறதே.

வீட்டில் இறக்கி விட்டு லோக்கல் லேடி டாக்டரிடம் அவள் உடல் நலனை ஒப்படைத்து விட்டுத்தான் போனான்.



எந்த சேனிலும் கிடைக்கும், வெங்காயம், வெள்ளைப் பூண்டை மட்டமாக எடை போட வேண்டாம். இவைகள் முதல்தரமான கிருமி நாசினிகள். மேலும் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்ற முதல்தரமான 'டானிக்' ஆகும். சொறி, சிரங்கு, யானைக்கால், சைனஸ், டான்ஸில், இரத்த அழுத்தம், இருமல், ஆஸ்துமா, ஜுரம், காமாலை போன்றவற்றிற்குக் கைகொடுக்கும் செலவில்லாத மருந்தாகும்.

- திருமதி. தேவனாதன்.

''எதுக்கு டாக்டர்... நாங்க கவனிச்சுக்க மாட்டோமா?''

''டாக்டர் கவனிப்பு இருந்தா இன்னும் நல்லது. நான் வரட்டுமா?''

''லக்கிடி நீ.''

''மடி, ஆசாரம் போனதுக்கா?''

''இத்தனை அன்பா இருக்கறவா, ஆசாரம் இல்லாம இருந்தா என்ன?''

''கெட்டப் பழக்கம் ஏதாவது உண்டா?''

''காப்பி குடிக்கிறா, தோணின போதெல்லாம்.''

''ஒழியறது போ. நீயும் பழகிண்டுட்டியா?''

''நான் ரெண்டு வேளை குடிப்பேன்.''

காப்பி குடிக்காமல் பைத்தியம் பிடித்து விட்டது. கேட்டு வாங்கி, போடச் சொல்லி பட்டணத்து அனாச்சாரம் பிறந்த வீட்டில் நுழைந்தது.

நடுவே நாலு முறை வந்து போனான். தனியே அவளோடு கட்டிப் பிடித்து உறங்கினான்.

பிள்ளை பிறந்தது கேட்டு சகலரும் வந்தார்கள். அத்தனை சௌகர்யமில்லையே. திருச்சில வெய்யில் தகிக்கறதே.. அந்த மாதமே கூட்டிக் கொண்டு போனார்கள்.

''ரொம்ப வீக்கா இருக்கு உன் உடம்பு. அஞ்சு மாசம் ஆச்சு... பால் போறாது போலருக்கு. கொஞ்சம் நான்வெஜ் சூப் சாப்பிடறியா?''

''நான்வெஜ் சூப்பா?''

''சிக்கன் சூப்... மட்டன் சூப்.''

''அப்பாவுக்குத் தெரிஞ்சா வெட்டிப் போட்டுருவார்.''

''உன்னை வெட்டறதுக்கு இனி ஆள் நான்தான். உங்கப்பா இல்லை.''

சொல்லும் விஷமாயிற்று. விஷக்கடி வேளையாயிற்று.

குழந்தை பிறந்த இரண்டாவது வருடம் நெஞ்சு வலிக்கிறதென்று ஆபீஸில் சொல்லி கார் வரவழைக்கு முன் பிராணன் போயிற்று.

அவள் வெட்டுப்பட்டது அவனால். அவன் இழப்பால்.

இப்படி சாவு வருமா? எப்படி அது?

''உங்களுக்குத் தெரியாதா மேடம். அவருக்கு என்லார்ஜ்ட் ஹார்ட்.''

''என்ன?''

''என்லார்ஜ்ட் ஹார்ட். பத்து வயசி லேர்ந்து நான்தான் ட்ரீட்மென்ட் பண் றேன்.''

''நான் வந்து எதுவும் இல்லையே...''

''வியாதியில்லை. பிறப்பு. இதோட எழு பது வயசு வரைக்கும் வாழ்ந்தவர் உண்டு. இருபதிலேயே போனவரும் உண்டு.''

இது முப்பதில் போய் விட்டது.

சொல்லாமல் கொள்ளாமல் போய் விட்டது.

நடந்த கால்கள் நொந்தவோ
நடந்து ஞாலமேனவாய்
கிடந்த மெய் குலுங்கவோ
விலங்குமால் வரை சுரம்
கடந்த கால் பரந்த காவிரிக்
கரைக் குடந்தையுங்
கிடந்தவாறு எழுந்திருந்து
பேசுவாழி கேசனே...

பேசாமலேயே போய் விட்டான்.

சௌம்யா இருண்டு போனாள்.

கோபமானாள்.

சாது மிரண்டால் காடு கொள்ளாது.

பெருங்காயத்தை வெறும் வாணலி யில் பொரித்து, உப்புடன் பொடி செய்து வைக்கவும். மேன்மேலும் ஏப்பம் வந்து கொண்டு இருந்தால் ஒரு சிட்டிகை வாயில் போட்டு வெந்நீர் குடிக்க, வயிறு சமனமடையும்.

— பார்வதி.



அன்புள்ள மாமனும், மாமியும் வெறுப் பானார்கள்.

அவளுடைய வீடு வந்து அலறியது.

அவளை எரியூட்டி விட்டு 'வந்துடு எங்களோட' என்றது.

அவள் மறுத்து விட்டாள்.

பிள்ளை ஸ்ரீரங்கத்தில் வளருவதை விட சென்னை சௌகர்யம்.

''எங்கேடி இருப்பே?''

''தனியா. நீ இரு என் கூட. அப்பாவை, ஓய்வு பெற்ற அந்த ஆசிரியரைத் தன் துணைக்கு வைத்துக் கொண்டாள். பாதி யில் நின்ற வீட்டை முழுக்க முடித்தாள். ஆரவாரமில்லாது குடி போனாள்.

''இந்த வீடு வேண்டாமடி, ராசி யில்லை.''

''இதுதான் என் வீடு.''

''ஏன்?''

''அவர் ஆசைப்பட்டு கட்டின இடம். இதுதான் என் சமாதி. இங்கதான் நான் சாவேன்.''

''என்னடி வீட்டை சமாதின்ற?''

''ஸாரி... தாஜ்மஹால்.''

''என்ன பண்ணப் போற?''

அவள் அலுவலகத்துக்குப் போனாள். கணக்கு செட்டில் செய்து கடைசி நாள் சம்பளம் வரை பார்த்துக் கொடுத்தார்கள். வாங்கும் போது அழுதாள். அலுவலகம் உறைந்தது.

''உங்களுக்குத் தேவையானா ஒரு வேலை போட்டுத் தர்றோம். லைட் வொர்க்... டெஸ்பாட்ச் மாதிரி...''

யோசித்தாள்.

சரி என்றாள்.

இதுவும் அவன் புழுங்கிய இடம். வீடு தாஜ்மஹால் எனில் இது அவன் போர்க் களம். அவன் உயிர் விட்ட இடம்.

அவள் டேபிள் நாற்காலி எடுத்துக் கொண்டாள். டெஸ்பாட்சில் தொடங்கி படிப்படியாய் கேஷியரானாள்.

பிள்ளை ஐந்தாவது வகுப்பு வந்தான்.

வேலைக்குப் போய் வீடும் கவனித்து... ஆச்சாரமா... அப்படியெனில்? பாகுமா? ஏது நேரம்? ஸ்ரீரங்கமா எந்தப் பக்கம்?

இடி இடித்து மின்னல் வெட்டி மழை பொழிந்து வெள்ளம் வந்தது. காட்டாறு மண் அரித்து திசை மாறிற்று.

பள்ளம் மேடாயிற்று. மேடு பள்ளமா யிற்று. இது இயற்கை. சீற்றமுள்ள இயற்கை. ஆறு திசை மாறும் போது அறி வான பெண் மாறக் கூடாதா. சௌம்யா மாறினாள்.

(தொடரும்)

புதுமை பெண்களின் அழகான தோற்றம்

"கன்யா" ஏற்படுத்தும் மாற்றம்

ஹெர்பல் முறைப்படி நாங்கள் செய்கிறோம்.

உயரிய மூலிகைப் பொருட்கள் மூலம் தீங்கு ஏதுமின்றி பாங்குடன் சுந்தரவதனம் (Facials) பரு தீர்வு (Acne) உள்பட மணக்கோல ஸ்ருங்காரம் (Bridal Make up & Hair Do), முகப்பொலிவு (Bleaching & Waxing), மருதாணி பூச்சு (Mehindi) கை, பாத, நகஜோடனை (Manicure & Pedicure) பொடுகு தீர்வு (Dandruff), லாஸ்வத சுருள் கேசம் மற்றும் நேர்படுத்துதல் (Permanent Curling & Straightening), ஹென்னு (Henna) மற்றும் புதுயுக சிகை அலங்காரம் (Hair Cuts & Styling).



கன்யா

பெண்கள் அழகு நிலையம்

கடை எண் : 4, லஸ் கின்னர, சாந்தி விஹார் காம்ப்ளக்ஸ், 140, ராயபேட்டை நெடுஞ்சாலை, லஸ், சென்னை-600 004.
போன் : 841410 காலை மணி 9.30-லிருந்து மாலை 7.30 வரை

கடை எண் : 12, ஆர்த்தி ஆர்கேட், 86, Dr. ராதாகிருஷ்ணன் சாலை, மயிலாப்பூர், சென்னை-600 004.
போன் : 8250879 காலை மணி 9.30-லிருந்து மாலை 6.30 வரை

கடை எண் : 20, வைரம்ஸ் காம்ப்ளக்ஸ், ராகேஷ் தியேட்டர் எதிரில், நெ, 112, தியாகராஜா ரோடு, தி.நகர்,
சென்னை-600 017, போன் : 445058 காலை மணி 9.30-லிருந்து மாலை 6.30 வரை

SANSKRIT THROUGH CORRESPONDENCE

संस्कृतम्

சமஸ்கிருதம்

தபால் மூலம் 6 மாத கால தமிழ்/ஆங்கில வாயிலாக சிறப்புப் பயிற்சி

SANSKRIT THROUGH CORRESPONDENCE

சமஸ்கிருத மொழியை இப்பொழுது நீங்களும் தபால்மூலம் ஆறே மாதங்களில் பேச, எழுத, படிக்க கற்றுக் கொள்ளலாம்.

தேர்ச்சிபெற்ற சமஸ்கிருத பண்டிதர்களால் எளிய முறையில் இயற்றப் பட்ட பாடங்கள் மாதம் ஒருமுறை தபால் மூலம் அனுப்பப்படும். பயிற்சியில் தேர்வு பெற்றவர்களுக்கு Parichaya சான்றிதழ் அளிக்கப்படும்.

இலவச பயிற்சி

ஆங்கிலம்

'இலவச பயிற்சி !!!

சமஸ்கிருதம் பயிலும் அனைவருக்கும் ஆங்கிலம் இலக்கண மற்றும் உரையாடற் பயிற்சி இலவசமாக தபால் மூலம் அளிக்கப்படும். ஆங்கில பயிற்சி தேவையில்லாதோருக்கு சமஸ்கிருத புத்தகங்கள், பயிற்சி பாடங்களை தவிர, இலவசமாக அனுப்பப்படும்.

இக் கல்விச் சலுகை குறிப்பிட்ட தேதிக்குள் சேர்பவர்களுக்கு மட்டுமே!

இலவச Prospectus பெற : **INDIANA SANSKRIT ACADEMY**
C/o. Indiana Academy of Management Sciences
Post Box No.1108, Bhashyakarlu Road Coimbatore - 641 002, Tamil Nadu

அக்னி குண்டம் வளர்த்து...

மைசூர் சாமுண்டீஸ்வரியைத் தன் ஊருக்கு அழைத்துச் செல்ல விரும்பினாராம் ஒரு முனிவர். அன்னை ஒரு நிபந்தனை விதித்தாள்.

''நீ முன்னால் போ... நான் உன் பின்னால் வந்து கொண்டிருக்கிறேன். நீ திரும்பிப் பார்த்தாயானால் நான் அங்கேயே நின்று விடுவேன்...''

''சரி தாயே, நீ பின்னால் வந்து கொண்டிருக்கிறாய் என்பது எனக்கு எப்படித் தெரியும்...?''

''என் சதங்கைச் சத்தம் கேட்கும்!''

''சரி!''

மகிழ்வோடு கிளம்பிய முனிவர் மைசூர் காடு மலைகளையெல்லாம் தாண்டி தமிழ்நாட்டிற்குள் நுழைந்தார். அங்கே ஓரிடத்தில் ஏராளமாக மழை பெய்து கொண்டிருந்தது. பள்ளங்களில் எல்லாம் தண்ணீர் தேங்கியிருந்ததாம். அன்னை புன்முறுவலுடன் தண்ணீரிலே நுழைந்தாள்.

முன்னால் சென்ற முனிவருக்குச் சதங்கைச் சத்தம் கேட்கவில்லை. அவ ருக்குப் பொறுக்கவில்லை.

''அம்மா, எங்கே நீ?''

திரும்பிப் பார்த்தார்...

அன்னை யாழெனச் சிரித்தாள். ''திரும்பிப் பார்த்து விட்டாயே... பண்ணாரி..!'' (நான் வரவில்லை!) என்றாளாம்.

(பேச்சு வழக்குக் கன்னடத்தில் பண்ணாரி என்றால் 'நான் வர மாட்டேன்' என அர்த்தமாம்!)

அங்கேயே நின்று விட்டாள் அகில நாயகி. குறுஞ்சிரிப்பும், கருணை வதனமும் ஒளி வீச அமர்ந்த திருக்கோலத்தில் பண்ணாரி அம்மனாக தமிழ்நாடு, கர்நாடக எல்லையிலே காட்சியளிக்கிறாள் அன்னை.

இவள் உக்கிரநாயகி இல்லை. இங்கு சிம்ம வாகனத்தில் அமரவில்லை. தாமரையில் அமர்ந்திருக்கிறாள். சாந்த ஸ்வரூபிணி. முக்கிய உற்சவ நாளில் சரஸ்வதி அலங்காரத்துடனே காட்சி அளிக்கிறாள் ச்யாமள வதனி. இவள் ஸ்வயம்பு.

பண்ணாரியைத் தாண்டி சில பர்லாங்கு கடந்தால் கர்நாடக எல்லையும், அடர்ந்த காடுகளினூடே மைசூருக்குச் செல்லும் மலைப் பாதையும் ஆரம்பம். எனவே ஈரோடு, கோவையிலிருந்து செல்லும் லாரிக்காரர்களுக்கு எல்லாம் பண்ணாரி அம்மன் கண்கண்ட தெய்வம். காவல் தெய்வமாக உறைகிறாள். மலையேறுமுன் லாரியோடு இவள் கோயிலை மூன்று முறைச் சுற்றி விட்டுப் போகிறார்கள். பயங்கர 'ஹேர்-பின்' வளைவுகள் நிறைந்த பாதை இது.

லாரி டிரைவர்கள் பல மெய்சிலிர்க்கும் கதைகளைக் கூறுவார்கள். இரவு நேரத்தில் ஒரு டிரைவர் ஹேர்பின் பெண்டில் திரும்பும் போது சரியாக 'பிரேக்' வேலை செய்யவில்லை. 'அம்மா' என அன்னையைத்தான் அழைத்து அலறியிருக்கிறார். வண்டி நிலைகுலைந்து ஆடி விழுந்து ஒரு மரத்தில் மோதி நின்றிருக்கிறது. ஒரு சிறு காயமும் படாமல் தப்பித்து விட்டார் டிரைவர்.

திடீரென பேச்சிழந்து விட்ட இளைஞன் ஒருவன், தன் சகோதரனுடன் கணக்காயர் முனுசாமியின் அறிவுரைப்படி கோயிலுக்கு வந்திருக்கிறான். அவர் சொன்னபடி முதல் நாள் இரவு குளித்துக் கோயிலைச் சுற்றி ஈரத் துணியுடனே அங்கேயே தூங்கியவன் மறுநாள் எழுந்து பூஜை முடித்துச் சென்றான். அன்றே அவன் பேச ஆரம்பித்து விட்டானாம். இன்றும் பக்கத்து கிராமத்தில்தான் இருக்கிறான்.

இங்கே திருமணமாகாதவர்கள் வந்து வேண்டிக் கொண்டு, கோவிலிலேயே திருமணம் முடிக்கிறார்கள். அப்படி நடை

பெறும் திருமணங்கள் ஏராளம்.

அன்னை அந்த மாவட்டத்தின் கண்கண்ட தெய்வமாக விளங்குகிறாள். பலரும் தங்கள் வாழ்க்கையில் நடந்த சம்பவங்களை மெய்சிலிர்க்கக் கூறுகிறார்கள்.

அன்னைக்குச் செவ்வாய், வெள்ளி நாட்களில் விசேஷ பூஜைகள் நடத்துகிறார்கள். இங்கு நடக்கின்ற பெரிய விழா பங்குனி உத்திரத்தை ஒட்டிவரும் திங்கட் கிழமை ஆரம்பிக்கும் உற்சவம் தான்.

அன்றிலிருந்து இருபத்தோரு நாட்கள் மிகப் பெரிய விழாவினைக் கொண்டாடு கிறார்கள்.

உண்மையில் பண்ணாரி அம்மன் கோயில், அங்கு வேலை பார்ப்பவரின் குடியிருப்புகள், கடைகள் தவிர ஊர் என்ற ஒன்றும் அங்கு கிடையாது. ஆனால் திரு விழா சமயத்தில் லட்சக்கணக்கில் இந்த இடத்தில் பக்தகோடிகள் கூடுகிறார்கள். பங்குனி உத்திரத்தை ஒட்டிய திங்களன்று அம்மனுக்குப் பூச்சாற்று நடைபெறும். சுற்றியுள்ள ஊர்களில் இருந்தெல்லாம் வந்து பெருந்தனக்காரர்கள் நடத்தி வைப் பார்கள். பூச்சாற்று முடிந்த மறுநாள் சகல அலங்காரங்களுடன் உற்சவ மூர்த்தியாகக் கிளம்பும் அன்னை எட்டு நாட்கள் சுற்றுப் புறத்தில் இருக்கும் சிக்கரசம்பாளையம், வெள்ளியம்பாளையம், சத்தியமங்கலம் போன்ற ஊர்களுக்கு எல்லாம் திக்விஜயம் செய்கிறாள். ஆங்காங்கே பக்திப் பரவசத் துடன் நேர்த்திக் கடன் நிறைவேற்று கிறார்கள். அம்மனை ஆராதிக்கிறார்கள்.

எட்டு நாட்கள் கழித்து ஊர் திரும்பும் தேவிக்குச் சிறப்புப் பூஜைகளைச் செய்கி றார்கள். மறுநாள் இரவு அக்னிக்கம்பம் நட்டு அதனை அடுத்துவரும் திங்களிரவு தீமிதி விழா நடத்துகிறார்கள். அன்றுதான் தேவியின் அருளாட்சி முழுமையாக இடம் பெறுகிறது.

லட்சக்கணக்கில் கூடியுள்ள மக்களுக்கு இடையே, சோலகர்கள், அருந்ததியினரின் தாரை, தப்பட்டை வாத்தியங்கள் உச்ச கதி யில் முழங்க, அம்மையின் பக்தியிலே மக்கள் மெய்சிலிர்க்க, தழலென தக தகக்கும் அக்கினி குண்டத்தில் முதலில் பூசாரி நுழைய ஆயிரக்கணக்கான பக்தர்கள் பின்பற்றுகிறார்கள். பிறகு கால்நடைகளும் இறங்குமாம். புகையிலை, தானியங்கள், சூரைத் தேங்காய்கள் என ஏராளமாகக் குண்டத்திலே சமர்ப்பிக்கப்படும்.

பிறகு ஒவ்வொரு நாளும் சிறப்புப் பூசைகள்தான். குண்டம் திருவிழா நடந்த எட்டாம் நாள் மறு பூசை செய்து விழா வினை முடிக்கிறார்கள்.

மலைவாழ் மக்களுக்கும், படுக இனத் தவருக்கும் இவள் குலதெய்வமாக விளங்கு வதால் முதலில் தங்கள் நிலத்தில் விளை யும் உருளை, முட்டைக் கோஸ் போன்ற வற்றைக் கொண்டு வந்து சமர்ப்பிக்கி றார்களாம்.

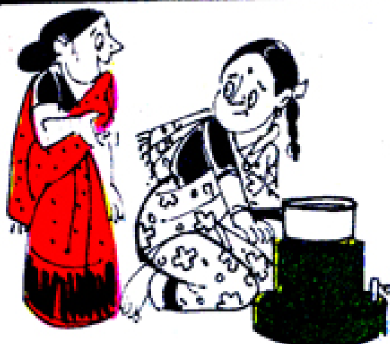
பண்ணாரிக்கு ஈரோடு, கோயமுத்தூர், மதுரையில் இருந்தெல்லாம் பஸ் வசதிகள் உண்டு. எனினும் ஈரோடு டிரயினில் வந்து அங்கிருந்து பஸ்ஸில் வந்து விடுவது எளிது. ஏராளமாகப் பேருந்து வசதிகள் உண்டு.

''பன்னிரெண்டு ஆண்டுகளாக இக் கோயிலுக்குக் கும்பாபிஷேகம் செய்ய முயற்சிக்கிறோம். ஏனோ தடைபடுகிறது'' என்கிறார் கணக்காயர் முனுசாமி இக் கோயிலின் துணை ஆணையராக திரு. சொரிமுத்து இருக்கிறார். இக் கோயிலின் முகவரி :

அருள்மிகு பண்ணாரி மாரியம்மன்

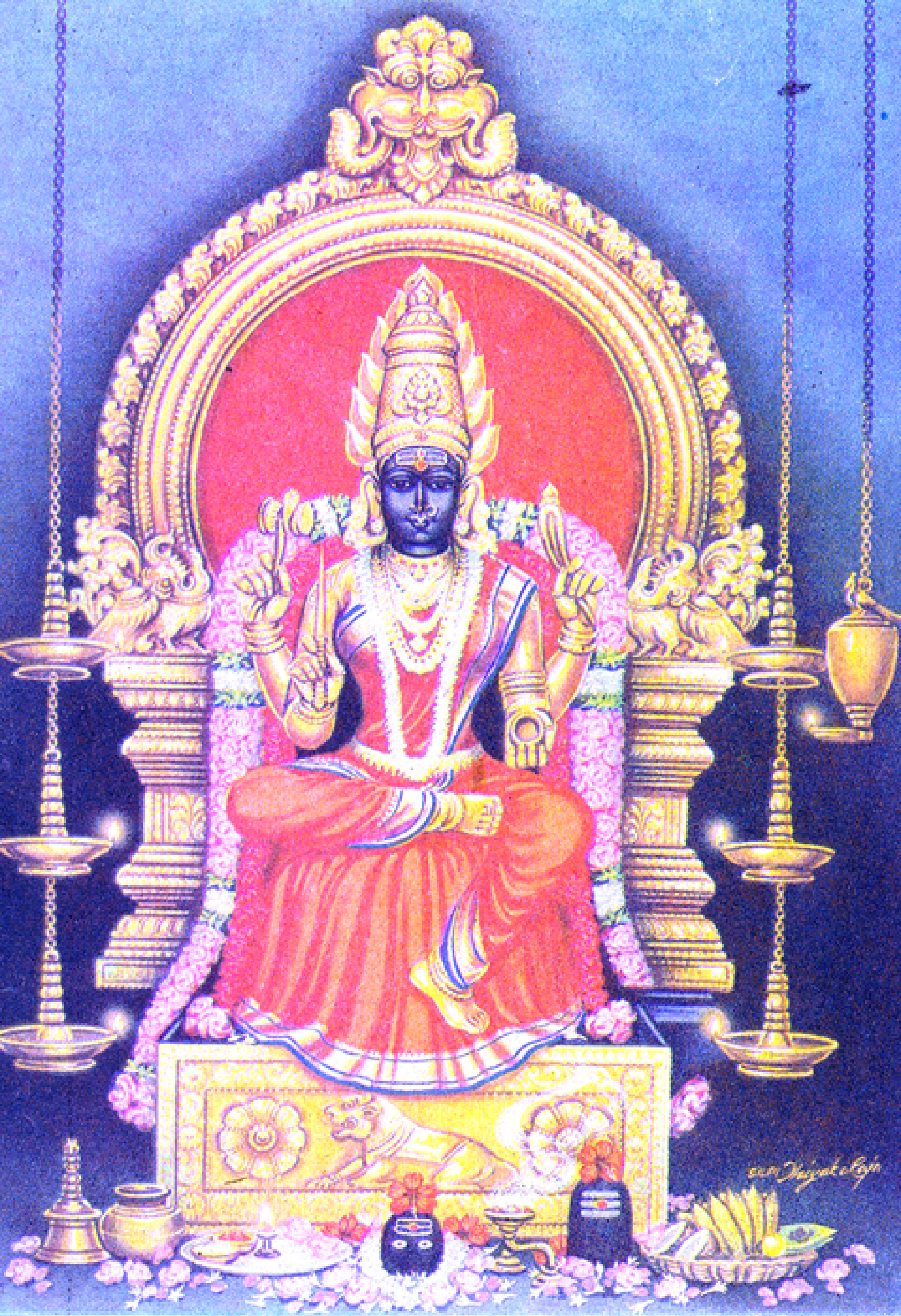
திருக்கோயில்,
பண்ணாரி அஞ்சல்,
பெரியார் மாவட்டம் - 638 401.

- பவித்ரா.



சிறியம்மாமியார் வீட்டில் திரட்டிப்பால் செய்ய பாலை அடுப்பில் வைத்திருந் தார்கள். கிளறச் சென்றேன் நான். சிறிய எவர்சில்வர் பிளேட் பாலில் கிடக்க, தவறி விழுந்து விட்டதோ என்று என்மாமியா ரைக் கேட்க, வேண்டுமென்றே போட்ட தாகவும், பால் பொங்காது இருக்க வும், அடிப் பிடிக்காதிருக்கவும் இப்படி செய்த தாகவும் சொன்னதும் எனக்கு ஆச்சர்யம். நீங்களும் செய்து பாருங்களேன். (மெல்லிய எவர்சில்வர் தட்டு போட்டிருந் தார்கள்).

- கமலா.



❖ பண்ணாரி அம்மன்.

* க்வார்ட்ஸ் கைக்கடிகாரம் என்பது என்ன?

* எந்த வகைக் கைக் கடிகாரங்களுக்கு இப்போது அதிக டிமாண்ட்?

* வாட்டர்-ப்ரூஃப் என்று போட்டிருக்கும் சில கைக்கடிகாரங்களுக்குள் தண்ணீர் இறங்கி விடுவது ஏன்?

* கைக் கடிகாரத்தில் ஜுவல்ஸ் என்று குறிப்பிடப்பட்டிருக்கிறதே, அவை எதைக் குறிக்கின்றன?

* ரேடியம் பூசப்பட்ட எண்கள் கொண்ட கைக்கடிகாரங்கள் உடலுக்குக் கெடுதல் விளைவிக்கக் கூடுமா?

- போன்ற பல சந்தேகங்களுக்கு விடையளிக்கிறது இந்தக் கட்டுரை.

சென்னை அண்ணா சாலையில் உள்ளது, நெடுங்காலமாக கடிகார விற்பனை மற்றும் கடிகார ரிப்பேர் ஆகியவற்றைச் செய்து வரும், பி. ஆர். அண்ட் சன்ஸ் நிறுவனம். இந் நிறுவனத்தில் அக்கௌண்ட்ஸ் மேனேஜராகப் பணியாற்றும் திரு. ஆர். சேகரை சந்தித்து கைக்கடிகாரம் சம்பந்தப்பட்ட பல சந்தேகங்களைக் கேட்டோம். அவர் அளித்த விளக்கங்கள் இங்கே இடம்பெறுகின்றன. கைக்கடிகார ரிப்பேர் தொடர்பான விளக்கங்களைக் கொடுத்தது அதே நிறுவனத்தில் சீனியர் மெக்கானிக்காகப் பணிபுரியும் திரு. மாறன்.

1986 வரை இந்தியாவில் கைக்கடிகார மார்க்கெட்டை ஆக்ரமித்துக் கொண்டிருந்தது அரசு நிறுவனமான ஹெச். எம். டி. தான். அந்த ஆண்டு டைடான் கடிகாரங்கள் களத்தில் இறங்கி சரியான போட்டியை உருவாக்கின. தொடர்ந்து ஆல்வின் கைக் கடிகாரங்களும் மும்முரமாக உற்பத்தியாகத் தொடங்க, கைக்கடிகார மார்க்கெட் சூடு பிடித்தது. அதுவரை விற்பவர்களின் ஆதிக்கத்தில் இருந்த கடிகார மார்க்கெட் ('செல்லர்ஸ் மார்க்கெட்') இப்போது வாங்கு

மாதம் ஒரு பொருளைத் தெரிந்து கொள்ளலாமே !

கைக்கடிகாரங்கள்



பவர்களுக்குப் பலவிதங்களில் தேர்ந்தெடுக்கும் சூழ்நிலையை அளிக்கும் 'பையர்ஸ் மார்க்கெட்'டாக மாறியது. மெக்கானிகல் கைக்கடிகாரங்கள் மட்டுமே மிக அதிக அளவில் விற்கப்பட்டு வந்த நிலை மாறி, க்வார்ட்ஸ் கைக்கடிகாரங்களும் புழக்கத்துக்கு வந்து புகழ் பெறத் தொடங்கின.

மெக்கானிகல் மற்றும் க்வார்ட்ஸ் கைக் கடிகாரங்களுக்கு இடையே உள்ள வித்தியாசத்தைத் தெரிந்து கொள்வோமா? மெக்கானிகல் கைக்கடிகாரத்தில் 'வைண்டிங்'. 'ஆட்டோமேடிக்' என்று இரண்டு வகைகள் உண்டு. வைண்டிங் வகைக் கடிகாரங்கள் 24 மணி நேரத்துக்கு ஒரு தடவையாவது முழுக்க 'கீ' கொடுத்தால்தான் சரியாக ஓடும். ஆட்டோமேடிக் கைக் கடிகாரங்களுக்குச் சாவி கொடுக்க வேண்டிய அவசியமில்லை; ஆனால் ஒரு நாளைக்குக் குறைந்தது எட்டிலிருந்து பத்து மணி நேரமாவது அணிந்திருந்தால்தான், அவை சரியாக வேலை செய்யும்.

க்வார்ட்ஸ் என்பது ஒரு சிறு சிலிகான் படிகத்தைக் குறிக்கிறது. இது தனக்கு

வேண்டிய சக்தியை ஒரு சிறு பாட்டரியின் மூலம் பெறுகிறது. பொதுவாக க்வார்ட்ஸ் கைக் கடிகாரங்கள் மெக்கானிகல் கைக் கடிகாரங்களை விடத் துல்லியமாக நேரம் காட்டும். மெக்கானிகல் கைக் கடிகாரம் ஒரு மாதத்திற்கு 30 செகண்டுகள் முன்னே பின்னே நேரத்தைக் காட்டுமென்றால், க்வார்ட்ஸ் கைக் கடிகாரங்கள் அதிகபட்சம் பதினைந்து செகண்டுகள்தான் சரியான நேரத்திலிருந்து வேறுபடும்.

இப்போது சில க்வார்ட்ஸ் கைக் கடிகாரங்களில் மணி, நிமிடம், நொடி முள்களைத் தவிர தேதி, நாள், மாதம், வருடம் ஆகிய பல விவரங்களைக் காட்டுகின்றன. (அமாவாசை, பௌர்ணமி ஆகியவற்றையும் காண்பிக்கும் ஹெச். எம். டி. கடிகாரத்துக்கு அதிக டிமாண்டாம்). இத்தனை விவரங்களுக்கும் தேவையான சக்தியைக் கொடுக்கும் ஒரு பேட்டரியின் காலம் சுமார் ஒன்றரை வருடம். அதாவது ஒன்றரை வருடத்துக்கொருமுறை பேட்டரியை மாற்ற வேண்டியிருக்கும். வெறும் மணி, நிமிட, நொடி முட்கள் மட்டுமே கொண்ட கைக் கடிகாரமென்றால் ஒரு பேட்டரி சுமார் இரண்டரை வருடங்களுக்கு வரக்கூடும்.

மிகக் குறைந்த வெப்ப நிலையோ, மிக அதிகமான வெப்பமோ கைக் கடிகாரங்களுக்கு ஏற்றதல்ல. என்றாலும் இது பற்றி நாம் அதிகம் கவலைப்பட வேண்டாம். ஏனென்றால் 20 டிகிரியிலிருந்து 60 டிகிரி வரை சரியாக இயங்கும் வகையில்தான் இந்திய கைக்கடிகாரங்கள் உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றன.

முக்கியமான இன்னொரு விஷயம் உத்தரவாதம் சம்பந்தப்பட்டது. பிரபல கம்பெனிகள் தங்களது கைக்கடிகாரங்களுக்கு ஒன்றிலிருந்து மூன்று வருடங்கள் வரை உத்தரவாதம் அளிக்கின்றன. ஆனால் இந்த உத்தரவாதம் ஸ்ட்ராப்களுக்கோ, கைக்கடிகாரக் கண்ணாடிக்கோ, பேட்டரிக்கோ இல்லை. ஸ்ட்ராப்கள் பிரபல நிறுவனங்களின் கைக் கடிகாரத்தோடு கூடவே விற்பனைக்கு வந்தாலும், அவற்றைத் தயாரிப்பது அந்தப் பிரபல நிறுவனங்கள் அல்ல. சிறு தொழில் நிறுவனங்கள் மட்டுமே ஸ்ட்ராப்களைத் தயாரிக்கலாம் என்பது அரசு உத்தரவு. அதனால்தான் இவற்றிற்கு உத்தரவாதம் கிடையாதாம்!

''வாட்டர் -ப்ரூஃப்'' என்று போட்டிருக்கும் என் கைக்கடிகாரத்தில் நீர் இறங்கி விடுகிறதே'' என்று குறைப்பட்டுக் கொள்பவர்கள் ஒரு விஷயத்தைப் புரிந்து கொள்வது நல்லது. கைக் கடிகாரத்தில் வாட்டர் ப்ரூஃப், வாட்டர் ரெஸிஸ்டன்ட் என்று இரண்டு வகைகள் உண்டு, இந்த விவரம் கைக் கடிகாரத்தின் கீழ்ப் பகுதியில் பொறிக்கப்பட்டிருக்கும். வாட்டர் ரெஸிஸ்டன்ட் கைக்கடிகாரங்கள் தொடர்ந்து நீரில் இருந்தால் தண்ணீர் உள்ளே போய் விடும் வாய்ப்பு உண்டு. சொல்லப் போனால் அடிக்கடி சுரக்கும் உடல் வியர்வையால் கூட இத்தகைய கடிகாரங்கள் பாதிக்கப்படலாம்.

வாட்டர்-ப்ரூஃப் என்று குறிக்கப்பட்ட சில கைக் கடிகாரங்களில் கூட நீர் இறங்கக் கூடும். இதற்குச் சில காரணங்கள் உண்டு. கைக் கடிகாரத்தின் அடியில் உள்ள பகுதி வட்டமாகத் திருகி வெளியே எடுக்கும் விதமாக இருந்தால் அது அதிக வாட்டர்-ப்ரூஃபாக இருக்கும். ஓரிரு இடங்களில் ப்ரெஸ் செய்து வெளியே எடுக்கப்படும் விதத்தில் வடிவமைக்கப்பட்டிருந்தால் அது பெரும்பாலும் வாட்டர் ரெஸிஸ்டன்ட்டாகத்தான் இருக்கும்; நீர் உள்ளே இறங்கி விடலாம். 'பேஸல் ரிங்' என்ற அடிப்பகுதி சரியாகப் பொருத்தப்படா விட்டாலும் அல்லது அந்தப் பகுதியில் கீறல் ஏற்பட்டாலும் நீர் உள்ளே செல்ல லாம். மிக மெல்லிய 'ஸ்லீக்' வகை கைக் கடிகாரங்கள்





பொது வாக வாட்டர்-ப்ரூஃபாக இருப்பதில்லை.

கவனிக்க வேண்டிய மற்றொரு விஷயம் என்னவென்றால் கைக்கடிகாரம் நனைந்திருக்கும் சமயத்தில் 'க்ரௌன்' பகுதியை (அதாவது 'கீ' கொடுக்கும் பட்டனை) இயக்கக் கூடாது.

அதிக அழுத்தத்துடன் கீ கொடுப்பது, அதிக எண்ணிக்கையில் கீ கொடுப்பது, தவறான திசையில் கீயைத் திருகுவது ஆகியவற்றால் மெயின் ஸ்ப்ரிங் உடையலாம். இந்த விஷயத்தில் அதிகக் கவனம் தேவை.

கைக்கடிகார டயலில் 17 ஜுவல்ஸ், 18 ஜுவல்ஸ் என்றெல்லாம் குறிக்கப்பட்டிருக்கிறதே, இந்த 'ஜுவல்' என்பது என்ன தெரியுமா? ஒரு கைக் கடிகாரத்தில் இருநூறுக்கும் அதிகமான சிறு பாகங்கள் உள்ளன. மணி, நிமிடம், நொடி ஆகியவற்றைக் குறிக்கப் பல சிறு சக்கரங்கள் சுற்றிய வண்ணம் இருக்கின்றன. இந்தச் சக்கரங்களின் அச்சுக்கள் திருகுகள் மீது

அமைந்துள்ளன. சுற்றும் போது இருசு களும், அச்சுக்களும் ஒன்றோடொன்று உரசிக் கொள்கின்றன. இதனால் அவற்றில் தேய்மானம் ஏற்பட்டு, கைக்கடிகாரம் சரி யான நேரத்தைக் காட்ட முடியாமல் போக லாம். இதைத் தடுக்க, சிறு செயற்கை வைரத் துண்டுகள் இருசு களாக வைக்கப்படுகின்றன. இவற்றைத் தான் ஜுவல்ஸ் என்கிறோம். வழக்கமான ஸ்டீல் பாகங்கள் நாளடைவில் தேய்ந்து விடும். ஜுவல்ஸ் தேய்வதில்லை. அலாரம் வசதி கொண்ட கைக்கடிகாரங்களில் பொதுவாக ஜுவல்ஸ் இருக்காது.

ஷாக்-ப்ரூஃப் என்றால் என்ன? சில கடிகாரங்களில் பாலன்ஸ் விங் என்ற பகுதியில் ஸ்ப்ரிங் ஆக்ஷன் காரணமாக, கைக்கடிகாரம் கீழே விழுந்தாலும் அதன் உள் பாகங்கள் சேதமாகாமல் காக்கப்படு கின்றன. இப்படிப்பட்ட வசதி உள்ள வற்றை 'ஷாக்-ப்ரூஃப்' என்கிறோம்.

கைக்கடிகாரம் திடீரென்று வேகமா கவோ, மெதுவாகவோ செல்வதற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு. வெப்பநிலை அடிக் கடி மாறும் இடமாக இருந்தாலோ, கைக் கடிகாரத்தின் உள்ளே உள்ள லூப்ரிகேடிங் எண்ணெய் காய்ந்து போய் பாகங்களுக் கிடையே பிடிப்பு ஏற்படுவதாலோ, இப் படி நேரலாம்.

வருடத்துக்கொருமுறை கைக்கடிகா ரங்களை சர்வீஸுக்குக் கொடுப்பது நல்லது.

ரேடியம் பூசப்பட்ட கடிகாரங்களில் நள் ளிரவில் கூட இருட்டில் மணியைத் தெரிந்து கொள்ள முடியும். ஆனால் உண்மையில் இவற்றில் பயன்படுத்தப்படுவது ரேடியம் அல்ல. ஒருவகை ரேடியோ-ஆக்டிவ் பொருள். ஐரோப்பிய நாடுகள் பலவற்றில் ரேடியத்தை கைக்கடிகாரங்களில் பயன படுத்தத் தடை உள்ளதாம். காரணம் தொடர்ந்து இந்தக் கைக் கடிகாரங்களை உப யோகித்தால் அவற்றிலிருந்து வெளியாகும் ஒருவித கதிர்வீச்சு உடலைப் பாதிக்கக் கூடுமாம்.

தோல் ஸ்ட்ராப்கள் கொண்ட ரோல்ட் கோல்ட் கைக் கடிகாரங்களுக்குச் சீரான டிமாண்ட் உண்டாம் - முகூர்த்த மாதங் களில் இது சற்று அதிகமாகும். கல்லூரி மாணவ மாணவியர் 'பாலிமரைஸ்ட் கேஸ்' கொண்ட கைக் கடிகாரங்களை (அதாவது ஆல்வினின் 'ட்ரெண்டி'. ஹெச். எம். டி. யின் 'பேஸ்' டைடானின் 'அக்யூரா' போன்றவற்றை) அதிகம் வாங்குகிறார் களாம். பெண்களுக்கான மெக்கானிகல் கைக்கடிகாரங்கள் எப்போதுமே குறைந்த ஸ்டாக்குகளே இருக்கின்றன. இதற்குக் காரணம் பெரும்பாலான நிறுவனங்களில் பெண்கள் கைக்கடிகாரங்களைத் தயாரிக்கத் தேவைப்படும் இயந்திரங்கள் குறைவா கத்தான் இருக்கின்றனவாம்; அதனால்தான் இந்தத் தட்டுப்பாடு.

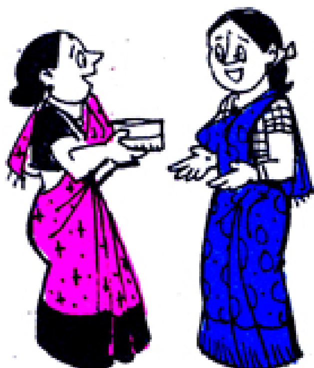
இந்தியாவில் தயாரிக்கப்படும் கைக் கடிகாரங்களுக்கான உதிரிபாகங்கள் உட னடியாகவும், மலிவாகவும் கிடைக் கின்றன. மேல்நாட்டு கடிகாரங்கள் அப்படி யில்லை. மேலும் இந்திய கைக்கடிகாரங் களிலேயே நல்ல வெரைடியும், கவர்ச்சியும் இருப்பதால், கடத்தல் செய்யப்பட்டு வரும் கைக்கடிகாரங்களின் விற்பனையும், அவற் றின் விலையும் வெகுவாகக் குறைந் துள்ளனவாம்.

முன்பெல்லாம் பலர் ஆயுளுக்கும் ஒரு கைக்கடிகாரத்தைத்தான் உபயோகிப்பர். இப்போது இளைய தலைமுறையினர் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட கைக்கடிகாரங்களை வைத்திருப்பதில் ஆர்வம் காட்டுகின்றன ராம். பயனுக்காக மட்டுமே கைக்கடிகா ரங்கள் அணியப்பட்டு வந்த காலம் போய் அழகு, ட்ரெஸ்ஸின் ஒரு பகுதி ஆகிய கோணங்களிலிருந்தும் இப்போது கைக்கடி காரங்கள் பார்க்கப்படுவதால், கைக்கடி காரங்களின் விற்பனை பெருகிக் கொண்டி ருக்கிறது.

- ஜி. எஸ். எஸ்.

நீங்கள் எவர்சில்வர் குங்குமச் சிமிழ் வாங்கிப் பலருக்கு வெற்றிலை, பாக்கில் வைத்துக் கொடுக்கிறீர்கள் அல்லவா! உபயோகமில்லாமல் பலர் வீட்டில் இறைந்து கிடக்கிறது பலர் வீட்டில். ஊறுகாய் வைத்துக் கொண்டு போகும்படி உள்ள சிறிய எவர்சில்வர் குட்டி டப்பாக்கள் வாங்கி, அதில் குங்குமம் போட்டுக் கொடுங்கள். அவர்களுக்கும் உப யோகமாக இருக்கும்.

- கமலா.



நான் விரும்பித்
தேர்ந்தெடுத்தது

பட்டர்ஃபிளை
ஸ்டாண்டர்டு

பிரஷர் குக்கர்
ஏனெனில் அது
"மூன்று மடங்கு
பாதுகாப்புடையது"

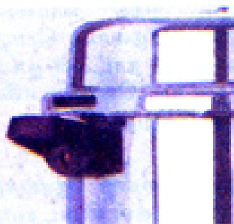
தரமான ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பிரஷர் குக்கர்கள் மற்றும் பாத்திரங்களைப் பொறுத்தவரை பட்டர்ஃபிளை தயாரிப்புகள் மீது எனக்கு எப்பொழுதும் அபார நம்பிக்கை. ஆகவேதான் அலுமினிய பிரஷர் குக்கர் ஒன்று தேவைப்பட்ட போது பட்டர்ஃபிளையின் தயாரிப்போடு மற்றவைகளை ஒப்பிட்டு பார்த்தேன்.





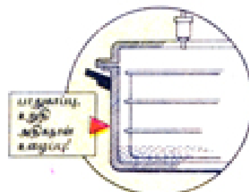
Stand

முதலாவதாக, அழுத்தம் அதிகமானால் உருகி, நீராவியை பாதுகாப்பாக வெளியேற்ற, கவனமாக வடிவமைத்த சேஃப்டி வால்வு பட்டர்ஃபிளை ஸ்டாண்டர்டில் இருப்பதைத் தெரிந்து கொண்டேன்.



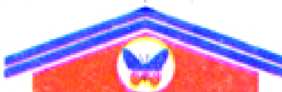
இரண்டாவதாக, கூடுதலான பாதுகாப்பிற்கு "கேஸ்கட் ரிலீஸ் சிஸ்டம்" இருப்பதையும் புரிந்து கொண்டேன்.

இலவசம்!
சேலம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் அன்னவெட்டி மற்றும் கரண்டி!



இதோடு மூன்றாவதாக, தேவைக்கேற்ற அளவு அலுமினியத்தில் உருவாக்கப்பட்ட அதிக உறுதியான தேகம் கொண்ட "பட்டர்ஃபிளை ஸ்டாண்டர்ட் குக்கர்" உச்ச பாதுகாப்பிற்கு மட்டுமல்ல, நீண்ட நாள் உழைப்பிற்கும் என அறிந்து கொண்டேன்.

கைபிடியோடு கூடிய சேலம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் உள்பாத்திரங்கள் அழகுக்கு அழகு கூட்டுவதால் பட்டர்ஃபிளை ஸ்டாண்டர்டு குக்கர் என்னுடைய பொருத்தமான தேர்வு மட்டுமல்ல, உங்களுடையதும் கூட!



பட்டர்ஃபிளை
ஸ்டாண்டர்டு

பாதுகாப்பு! உறுதி!!
அதிக நாள் உழைப்பு!!!



எல்லா முக்கிய கடைகளிலும், கூட்டுறவு சிறப்பங்காடிகளிலும் கிடைக்கும்.

Pratibha BLR 2590 GA T

சாமதிக்குத் திருமணம் நிச்சயமான சமயம். லேசாகத் தலைச் சுற்றல், மயக்கம், சோர்வு - திருமணத்துக்கு முன்னால் ஏற்படும் பரபரப்பு என்று முடிவு கட்டியதன் பலன் - மண நாளுக்கு முன்னமேயே பிணமானாள் அந்தப் பெண். டாக்டர்கள் அளித்த கடைசி கட்டத்தீர்ப்பு - ''மூளைக் காய்ச்சல்.'' பத்து வயதுச் சிறுவன் பரசாத் ஜுரம், பேதி என்று ஆரம்பித்தான். பெற்றோர்கள் ஆஸ்பத்திரியில் சேர்த்து சிறந்த கவனிப்புக் கிடைத்தும் பலனில்லாமல் இறந்து போனான். இங்கும் எதிர்பட்ட அறிவிப்பு 'மூளைக் காய்ச்சல்!' 40 வயது முத்து சாமி ஜுரம் அதிகமாகி நினைவிழந்த போது ஆஸ்பத்திரிக்குக் கொண்டு செல்லப்பட்டு உயிர் பிழைத்துக் கொண்டாலும் இன்று ஒருபக்க அவயங்கள் செயலிழந்து கட்டிலோடு கிடக்கிறார். இதற்கும் காரணமாகக் கூறப்படுவது 'மூளைக் காய்ச்சல்.'

என்ன, இக்கொடிய ஆட்கொல்லி வயது வரம்பின்றி எத்தனை பேரைத்தான் பலி வாங்கும்? மருத்துவ உலகம் இன்னுமா இதற்கொரு மாற்றைக் கண்டு பிடிக்கவில்லை? இந்த உயிர்ப்பலிகளுக்குக் காரணம் நோயின் தீவிரமா அல்லது நோயாளிகளின் அசட்டையா? என்று பல கேள்விகள் எழ, அவற்றுக்கு விடைதேடி நரம்பியல் நிபுணர் கணேஷ் சாரியை அணுகினோம். அவர் அளித்த தகவல்கள் -

ஒட்டு மொத்தமாக நாம் 'மூளைக் காய்ச்சல்' என்ற பெயரில் அறிந்திருக்கும் நோயில் பல வகைகள் இருக்கின்றன. மூளையில் 'வைரஸ்' கிருமிகளால் ஏற்படும் எந்த இன்ஃபெக்ஷனும் "brain fever' என்றுதான் அழைக்கப்படுகிறது. சுமார் 20 வகையுள்ள பாதிப்புகள் இதில் அடங்கும். உதாரணமாக Japanese encephalitis என்றழைக்கப்படும் மூளைக் காய்ச்சல் 1977-81 இல் திருநெல்வேலி மாவட்டத்திலும் 1983 இல் தென்னாற்காடு மாவட்டத்திலும் பல உயிர்களைப் பலி வாங்கியது. இந்த நோயை ஏற்படுத்தும் 'வைரஸ்' கிருமிகள் பன்றிகளைத் தங்குமிடமாகக் கொண்டு அவற்றிடமிருந்து கொசுக்கள் மூலம் மனித உடலுக்குத் தாவுகின்றன. 'மெனின்ஜைடிஸ்' என்ற பெயரில் நாமறிந்த நோய் பாக்டீரியாக்களால் உண்டாவது. இதயத்துக்குப் பெரிகார்டியம், நுரையீரலுக்குப் புளூரா என்பது போல் மூளையின் காப்பு உறை ''மெனின்ஜிஸ்''. இதன் திசுகள் பாக்டீரியாக்களால் பாதிக்கப்பட்டால் ஏற்படுவது ''மெனின்ஜைடீஸ்.''

நோயாளிகளுக்கு ஏற்படும் முன் அறிகுறிகள் இரண்டிற்குமே ஏறக்குறைய ஒன்று போலத் தானிருக்கும் என்கிறார் டாக்டர் கணேஷ். தலை சுற்றல், வாந்தி, மயக்கம், சோர்வு, படிப்படியாக நினைவிழத்தல், வலிப்பு போன்றவைகள் இந்நோய்களின் முன்னோடிகள். Japanese encephalitis பொதுவாக பனிரெண்டு வயதுக்குட்பட்டவர்களைத் தான் தாக்குகிறது. ஆனால் இரண்டுக்குமுள்ள முக்கிய வேறுபாடு 'மெனின்ஜைடிஸ்' என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டு விட்டால் அதற்கான ஆன்டிபயாடிக்ஸ் கொடுத்து நோயினைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வந்து விடலாம். மேற்சொன்ன அறிகுறிகளுடன் வரும் நோயாளிகளுக்குக் கழுத்துப் பகுதியில் "stiffness' இருக்கிறதா என்று மருத்துவர்கள் முதலில் பார்க்கிறார்கள். பின்பு lumbar puncture எனப்படும் முதுகிலிருந்து நீர் எடுத்துச் சோதனை செய்தால் இந்நோய்தான் என்று உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளலாம். சில சமயங்களில் டி.பி. நோயின் கிருமிகளும் இந்த 'மெனின்ஜைடிஸ்' நோயை ஏற்படுத்தலாம். பொதுவாக ஆஸ்பத்திரியில் 10-15 நாட்கள் தங்கி தேவையான மருந்துகள் உட் கொண்டாலே இந்நோய் குணமாகி விடுகிறது.

ஆனால் "encephalitis' என்ற நோய்க்கு வரையறுக்கப்பட்ட மருந்துகள் கிடையாது அதில் ஒரு வகையைத் தவிர. வலிப்பு வந்

மூளைக் காய்ச்சல்

ஓர் எச்சரிக்கை



தால் அதற்கான மருந்துகள், எலக்ட்ரோலைட் எனப்படும் சோடியம் போன்ற உப்புகளின் அளவில் மாற்றம் ஏற்பட்டால் அதைச்சரி செய்வது போன்ற ""supportive treatment" தான் கொடுக்கப்படுகிறது. ஏன் இந்த நிலை? போலியோ, பெரியம்மை போன்ற நோய்களுக்கு இருப்பது போன்ற 'வாக்சின்' ஏன் இன்னும் இதற்குக் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை? Japanese encephalitis க்கு ஜப்பானில் ஒரு வாக்சினைக் கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள். அதை இந்தியாவிலும் பயன்படுத்திப் பார்த்திருக்கிறார்கள்.

இந்த நோயின் ஒரு தன்மை - சில இடங்களில், சில நேரங்களில் பெரிய அளவில் பரவுவது. அப்போது மக்களைப் பெரிதளவில் பாதித்து விடாமலிக்க இந்த 'வாக்சின்' பயன் படுத்தப்பட்டிருக்கிறது. மேலும் டிஃப்தீரியாவுக்கு ஒரு பாக்டீரியா, டெடனஸ்க்கு ஒரு பாக்டீரியா, போலியோ வைரஸ் மூன்று என்பதுபோல் encephalitis க்கு 20 வகையான கிருமிகள் இருக்கின்றனவே, அத்தனைக்குமுள்ள "antibodies' எனப்படும் எதிர்ப்புக் கிருமிகளைக் குழந்தைகளின் உடலில் புகுத்த முடியுமா, ஒவ்வொரு எதிர்ப்புச் சக்திக்கும் "toxicity' என்ற நச்சுத்தன்மையும் சேர்ந்திருக்குமே, அது குழந்தைகளுக்கு வேறு விதமான பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தாதா போன்ற சிக்கலான கேள்விகளும் சேர்ந்து கொள்கின்றன.

ஆக, 'மூளைக் காய்ச்சல்' என்ற நோயின் இன்றைய நிலை சற்றுக் கவலைக்குரியதுதான். சுற்றுப்புறச் சூழலைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வது, தலைசுற்றல், ஜுரம் போன்ற அறிகுறிகள் வந்தால் உடனே மருத்துவரிடம் சென்று பரிசோதனை செய்து கொள்வது போன்றவைகளைத் தவிர வேறு மாற்றுகளே புலப்படாத நிலை. தலை சுற்றலும், ஜுரமும் சாதாரணமாக வருபவை ஆயிற்றே, இதற்கெல்லாம் டாக்டரிடம் ஓடி lumbar puncture செய்து கொள்ள முடியுமா என்று கேட்கலாம். ஆனால், 'நினைவு தவறும் நிலை என்பது நடைமுறையில் மிகவும் அபூர்வமாகத்தானே வருகிறது. மூளைக் காய்ச்சலுக்கு முதலிலேயே வந்து விடுகிறதே. அதைத்தான் அபாய அறிவிப்பாக நினைத்துச் செயல்பட வேண்டும்' என்று முடிக்கிறார் டாக்டர் கணேஷ்.

- நிர்மலா சக்ரவர்த்தி.

பேன் தொல்லையா ?

மல்லிகை நறுமணம் கமழும் எண்ணெயில் தயாரிக்கப்பட்ட கென்ஸ் உபயோகித்து ஈறையும், பேனையும் அறவே ஒழியுங்கள். தலைமுடியை பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள். எளிதில் உபயோகிக்கலாம். சக்தி வாய்ந்தது.

கென்ஸ்

சிறந்த பேன் நாசினி. பேன்களை முற்றும் கொல்லும். ஈறுகளை அழிக்கும் மருந்தும் கலந்தது.

கேசத்திற்கு தேவையான அளவு எடுத்து தலையிலும், மயிர்கால் களிலும் நன்கு தடவவும். 20 நிமிடங்கள் கழித்து தலையை நன்கு அலசிக் குளிக்கவும். வாரம் ஒரு முறை உபயோகிப்பது நல்லது.





கென்ஸ் 55, 15 மி.லி. அளவுகளில் கிடைக்கும்.



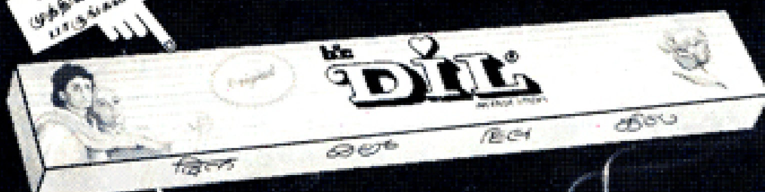
தஞ்சாவூர் — 613 007

பள்ளி செல்லும் சிறுமிகளுக்கும், பெரியவர்களுக்கும் மிகவும் உகந்தது.

EXELADS/PP 763/91

நறுமணம், புத்துணர்ச்சியும் மகிழ்ச்சியும் உங்கள் இல்லத்தை நிரம்ப 'சாண்டல் உட்', 'தில்' இனிமை ஊதுபத்திகள் சிறந்தவை

கம்பெனி முத்திரையை பாருங்கள்



போலிகளைக் கண்டு ஏமாறாதீர்கள்





தயாரிப்பாளர்கள்:
பாரத் இண்டஸ்டிரியல் கார்ப்பரேஷன்
தபால் பெட்டி எண்-2104 ஸ்ரீராமபுரா
பெங்களூர்-560 021 இந்தியா

தமிழ்நாடு விநியோகஸ்தர்கள்:
பாரத ஏஜன்சீஸ் 131, பெரம்பூர் பாரக்ஸ் சாலை புரசைவாக்கம்
சென்னை-600 007
தொலைபேசி: 512966

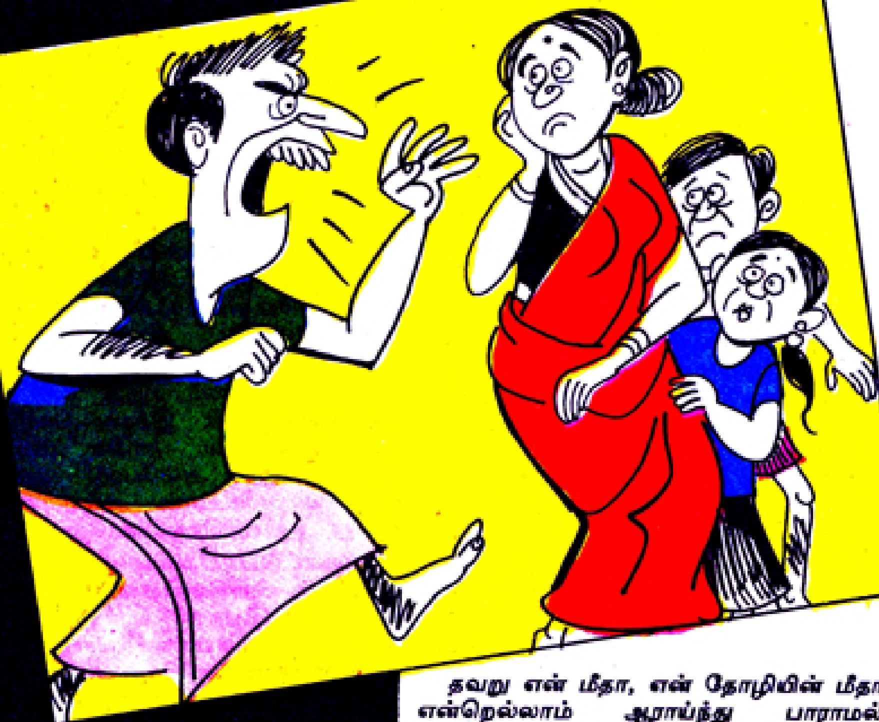
அனுபவத்தில் விளங்கும்

இயற்கையின் விதிகளை யாரே அறிவர்? இறைவனின் லீலைகளை யாரே உணர்வர்?

துன்புற்றவர்களே மேலும் துன்புற வேண்டியது போல் தெரியும். தியாகம் செய்தவர்களே மேன்மேலும் தொடர்ந்து தியாகம் செய்ய வேண்டியிருக்கின்றது எனத் தோன்றும். எனினும், உண்மையில் அதுவே மனமகிழ்ச்சியின் தொடக்கம்.

இன்று நம் எல்லோர் உள்ளத்திலும் ஏராளமான விடுக்கள் உள்ளன. 'என் தாயே என்னிடம் பாரபட்சமாக நடந்து கொண்டாள். 'என் பள்ளித் தோழி என் உள்ளைப் புரிந்து கொள்ளவில்லை.' 'நான் செய்த நன்மைகளை எல்லாம் என் அக்கா அறவே மறந்துவிட்டாள்' - என்றெல்லாம் எண்ணி உள்ளம் புன்செய் (புண்செய்) நிலமாகி விட்டது.

வடுக்களை நீக்கும் முதல் முயற்சி சற்று வேதனையாக இருந்தாலும், பொறுத்துக் கொள்ளத்தான் வேண்டும். புன் செய் நிலத்தை நன்செய் (நன்மை செய்) நிலமாக்கும் புது வழிகளைத் தேடிக் கொள்ள முடியும்.



தவறு என் மீதா, என் தோழியின் மீதா என்றெல்லாம் ஆராய்ந்து பாராமல் (உண்மை யார்க்குத் தெரியும்?), பள்ளித் தோழியின் முகவரி கைவசமிருந்தால், அவளுக்கு அன்பானதோர் கடிதம் எழுதி, உறவைப் புதுப்பித்துக் கொள்ள வேண்டும். அதுதான் உண்மை நீதி. பேர்ல் எஸ் பக் (Pearl S Buck) கூறும் அறிவுரை என்ன? அன்பை முதலில் காட்டுபவர் நீங்களாக இருங்கள். காயாத வடு வேதனையாக இருந்தாலும், நீங்கள் செய்யும் அன்புச் செயல் மேலும் துன்பம் தருவது போல்

இருந்தாலும், முயன்று பிறரிடம் - விட்டுப் போன உங்கள் உறவினரிடமும் - அன்பை நீங்களே வலிந்து முதலில் காட்டுங்கள். அத்தகைய அன்பிற்கு இளகாத மனம் அகிலத்தில் இல்லை.

நான்கு நாட்கள் கணவன் பேசவில்லை என்றாலும், ஐந்தாவது நாள் நீங்கள் மீண்டும் போய் ஒருமுறை பேசிப் பாருங்கள். இது என்ன நியாயம் என்று என்னைக் கேட்காதீர்கள். தானே முதலில் போய் அன்பு காட்டுவதுதான் பெரிய நீதி.

விவாகரத்து செய்யுமளவு விலகிப் போன கணவனிடம் மீண்டும் சேரலாமா? காதல் மணம் செய்த ஒரே காரணத்திற்காக வீட்டை விட்டு விரட்டி விட்ட தாய் தந்தையிடம் மீண்டும் செல்லலாமா? எத்தனையோ ஆண்டுகளாகப் பகையோடு இருந்த - பல தீங்குகள் செய்த - அண்டை நாட்டோடு உறவைப் புதுப்பித்துக் கொள்வதா? - என்றெல்லாம் ஆராயப் போனால், காரணங்களைத் தேடி மனக்குமுறலை மட்டும் பெருக்கிக் கொண்டு போனால், குழப்பந்தான் மிஞ்சும். வேதனைதான் நிற்கும். எதுவும் விளங்காது.

ஆனால், அனுபவத்தில் ஒன்று விளங்கும். தம்முள் இருக்கும் அன்பு ஊற்றைக் கண்டு கொண்டவர்க்கு அனுபவத்தில் அது விளங்கும்.

உங்கள் கடந்த காலத்தில் மகிழ்ச்சியாய் இருந்த சமயம் எது? உங்களுக்குப் பிறர் இழைத்ததாக நினைத்திருந்த அநீதிகளைச் சற்றே ஒதுக்கி வைத்து விட்டு, அன்போடு மீண்டும் ஒருமுறை நீங்களாக முன்வந்து அன்புகாட்டினீர்களே (அன்புச் செயலை முதலில் செய்து மன அமைதி அடைந்தீர்களே) - அந்தச் சமயத்தை இப்போதும் ஆழமாக உணர்ந்து பாருங்கள். அது போதும்.

என்னதான் வேதனை உங்களுக்கு இருந்தாலும், எவ்வளவுதான் வேலைப் பளு உங்களை அழுத்திக் கொண்டிருந்தா லும், குட்மார்னிங் என்று சக தொழிலாளியிடமோ முதலாளியிடமோ மு த லி ல் சொல்லி விடுங்கள். உங்கள் மனம் நிறைவு பெறுகின்றது.

மாமியார் என்னதான் கொடுமைப்படுத்தினாலும் பொறுத்துக் கொண்டு, ஒரு நாள் நயமாக தான் இளம் வயதில் அனுபவித்த கஷ்டங்களைச் சொல்லுமாறு மாமியாரிடம் உள்ளன்போடு கேட்டு விடுங்கள். மாமியாரைப் புரிந்து கொள்ள நீங்கள் முன் வாருங்கள். மற்றவை எப்படி மாறிவிடும், தெரியுமா!

பாலைப் பருகுபவர்கள் அதன் சுவையையும் உணர்வது போல், அன்பைப் பெறுபவர்கள் அதன் இனிமையை உணராமல் இருக்க முடியாது.



சப்பாத்தி, பூரி, நான், இட்லி, தோசைக்கு தொட்டுக் கொள்ள சுலபமான முறையில் தயாரிக்கக்கூடிய குருமா இதோ. ஒரு மூடி தேங்காய் துருவலுடன் 3 டீஸ்பூன் துவரம் பருப்பு, 5 அல்லது 6 வர மிளகாய், சோம்பு, 1 டீஸ்பூன் உப்பு சேர்த்து அரைத்துக் கொண்டு, பட்டை கிராம்பு தாளித்து வெங்காயம், பூண்டு, தக்காளி வதக்கி அரைத்த கலவையை ஊற்றி தண்ணீர் தேவையான அளவு சேர்த்து கொதிக்க விடலாம். சுவையான குருமா ரெடி.

இதோ.

தன் சித்தி தன்னையொரு வேலைக்காரி எனப் பிறர் முன் அறிமுகப்படுத்தி விட்டாளே என்று நொந்த அகிலா, சித்தி என்று அழைப்பதையே நிறுத்தி விட்டாள் ஐந்தாண்டுகளாக. ஒருநாள் அகிலாவிற்கே இந்தக் கொடுமை (இது யார் செய்த கொடுமை, ஏன் இந்தக் கொடுமை?) பொறுக்கவில்லை. தானே மனமிரங்கி சித்தி என்று அன்போடு அழைக்கத் தொடங்கி விட்டாள். அன்பு ஒலிக்கும் போது, அது எதிரொலிக்காதோ?

பல்நாட்டுப் பிரச்சினையாயினும் உன் வீட்டுப் பிரச்சினையாயினும் தீர்வின் தொடக்கம் இதுதான்: யார் முதலில் வந்து ஓர் அன்புச் செயலைச் செய்வது? நாம் எவ்வளவுதான் 'அநீதிக்கு' உட்பட்டிருந்தாலும், முதலில் முன்வந்த பெருந்தன்மை நம்மைச் சாரட்டுமே!

முன்வந்து முகமலர்ந்து காட்டும் அன்பிற்கும் இளகாத கல்நெஞ்சர் ஒரு வேளை பத்தாயிரத்தில் ஒருவர் இருக்கலாம். எனினும் அன்புகாட்டும் போது உங்களுக்குள் எழும் ஆனந்த அலை இருக்கின்றதே, அதுவே நீங்கள் உங்களுக்கு அளித்துக் கொள்ளும் பெரும் பரிசு.

- பத்மாவதி செல்வராஜ்.

நாள் முழுவதும் அருந்திட சமநிலைச் சத்துணவு

மெனு

உங்கள் குழந்தைக்கு எப்போதும் செரிலாக் வீட் உணவின் நற்பலன்களை அளித்து வருகிறீர்கள். ஆனால் இப்போது உங்கள் குழந்தைக்கு 6 மாதங்களாகிவிட்டதால், குழந்தை உணவில் புதிய சுவைகளை அறிமுகப்படுத்த இதுவே ஏற்ற பருவம். ருசிமிகுந்த, ஊட்டச் சத்துக்கள் சமநிலையிலுள்ள செரிலாக் உணவு வகைகளான-செரிலாக் வீட்- ஆரஞ்சு, செரிலாக் வீட்-வெஜிடபிள், செரிலாக் வீட்-ஆப்பிள் -ஒவ்வொன்றும் உடல் வளர்ச்சிக்கு வேண்டிய முக்கிய ஊட்டச் சத்துக்களும், தாதுப் பொருட்களும், வைட்டமின்களும் சரியான சமநிலையில் கலந்த முழுமையான உணவு. உங்கள் குழந்தைக்கு பரவசமூட்டும் சுவைகளை வகைவகையாக அளிக்கும் ஏற்றதொரு மெனு. இரண்டு வயது வரையிலும், அதற்கு அப்பாலும் தொடர்ந்து தரக்கூடிய மெனு.

உதயவேளை உற்சாகத்திற்கு

காலைச் சிற்றுண்டிக்கு, செரிலாக் வீட்-ஆரஞ்சின் பழச் சுவை நற்பலன்களை உங்கள் குழந்தைக்கு கொடுக்கலாம். பொறுக்கி எடுக்கப்பட்ட ஆரஞ்சுச் சுவைகளை, கோதுமை மற்றும் பாலுடன் கலந்து சிறப்பாகத் தயாரிக்கப்பட்டது. உங்கள் குழந்தையின் நாள் சுறுசுறுப்பாகத் தொடங்கிட உதவும் முழுமையான உணவு.



மதிய உணவின் மனநிறைவு

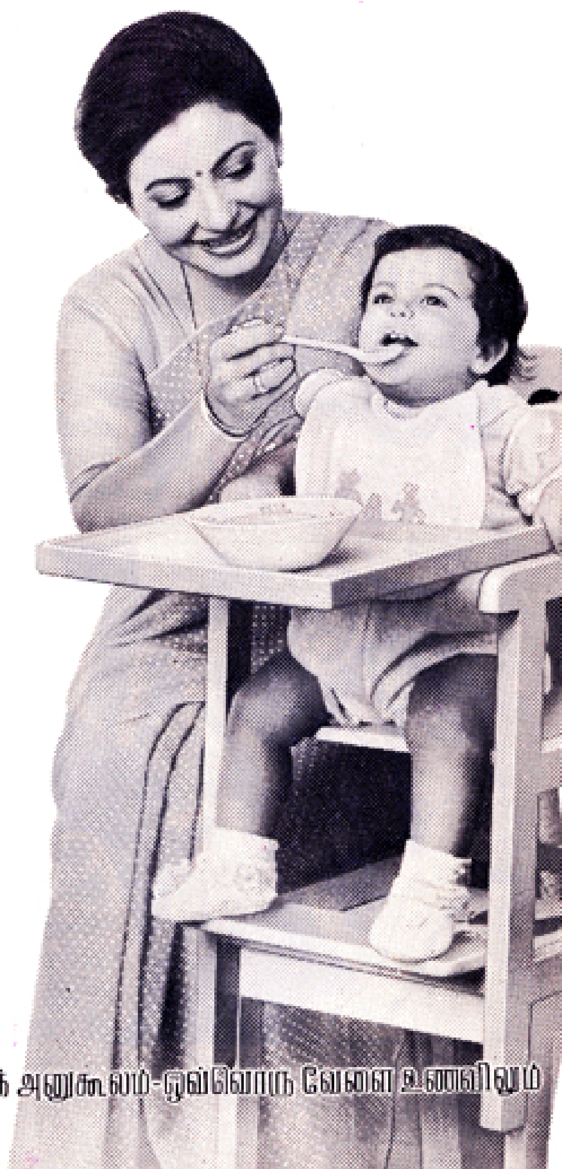
மதிய உணவின்போது மற்ற எல்லாரையும் போல, உங்கள் குழந்தைக்குக் காய்கறிகள் தேவை. பசுமையான கேரட்டுகள் மற்றும் தக்காளியின் நற்பலன்கள் கோதுமை மற்றும் பாலுடன் கலந்த செரிலாக் வீட்- வெஜிடபிள். உங்கள் குழந்தைக்குக் கிடைப்பதோ திருப்தியான மதிய உணவு.



அந்திவேளை ஆனந்தம்

நாள்முழுக்க விளையாடிக் களைத்த குழந்தைக்கு அந்தி வந்ததும் அருமையான விருந்து தேவை. சற்றே வித்தியாசமான உணவு கிடைத்தால் குழந்தைக்குப் பரவசமாகும். இருக்கவே இருக்கிறது செரிலாக் வீட்-ஆப்பிள், ஆப்பிள் பழங்கள், பால் மற்றும் கோதுமையுடன் கலந்த அற்புதச் சுவை. உங்கள் குழந்தைக்கு வித்தியாசமான விருந்து





பேக்குகளின் மீதுள்ள குறிப்புகளைப் பின்பற்றுக.
நெஸ்லேயின் தரமான தயாரிப்புக்கள்.

உங்கள் குழந்தைக்கு அளியுங்கள் செரிலாக் அனுகூலம்-ஒவ்வொரு வேளை உணவிலும்

அனீட்டா சடேலென்று திரும்பினாள்– ஒரு பெரியவர் நின்றிருந்தார்.

பயப் படத் தேவை யில்லை பாப்பா... உன் பெயர்?

அனீட்டா?

நான் இந்தக் கடையின் ஓனர். இங்கே தான்வசிக்கி றேன்.

பூதக் கண்ணாடி

கதை, படம்

இவரும் பேய் உலகத்துக் காரரா என்பதைச் சரிபார்த்து விடலாம்.

கண்ணாடியை மாட்டிக் கொண்டாள்–

நீ சந்தேகப் படவேண்டாம். நானும் மனிதன் தான்.

ஆமா தாத்தா! ஐ'யாம் ஸாரி!

இவருக்கு இந்தக் கண்ணாடி பற்றித் தெரிந்திருக் கிறதே?!

உங்களுக்கும் பேய் உலகத்தைப் பற்றித் தெரிந்திருக் கிறதே?
நீ வைத்திருக்கும் அதே கண்ணாடியை மாட்டிக் கொண்டு முன்பு நான் ஒன்றுக்கு நாலு தடவை இந்தப் புத்த கத்தைப் படித் திருக்கிறேன்.

கடையைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்த என் மகள் அன்று தெரியாத் தனமாய் உன்னிடம் விற்றிருக்கிறாள்... ஆனால் பரவாயில்லை. அது உன்னிடமே இருக்கட்டும், அனீட்டா!

நான் இந்தப் பயங்கரத்தைப் பற்றி இவ்வளவு வயதான பிறகே அறிந் தேன். இந்தப் பேய்களின் ஆதிக்கத்தைத் தடுக்கும் முயற் சியை மேற்கொள்ள இனி என்னால் முடி யாது. வயதாகிவிட்டது.

உன்னைப் போன்ற இளம் வயதினர்தான் அந்த முயற்சியை செய்ய வேண்டும்.

நான் அந்தப் புத்தகத்தை வாசிக்கட்டுமா தாத்தா?

அது இப்போது சாத்திய மில்லை பாப்பா...

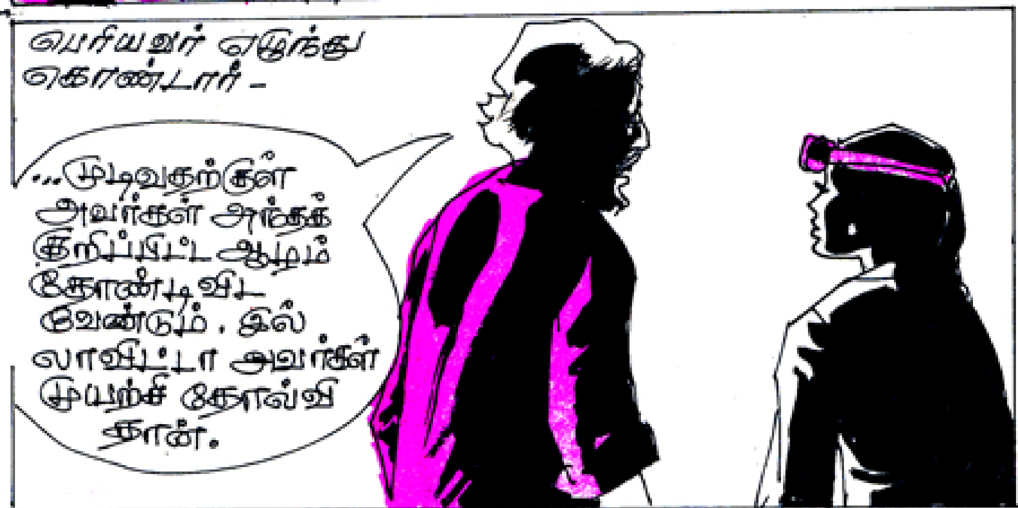
ஆனால் உனக்கு அதில் உள்ள விசயத்தை சுருக்கமாகச் சொல்கிறேன் கேள்...

உம்... சொல்லுங்க தாத்தா... எனக்கு அது போதும்

அரை மணி நேரமாகச் சொன்னார்...

...அவர்கள் அந்தக் குழியை ஒரு குறிப் பிட்ட ஆழம் தோண்டிவிட்டால், அங்கிருந்து ஏகப்பட்ட பேய்கள் வெளியே வந்துவிடும். அதன் பின் உலகம் அவர்கள் காலடியில்தான்!


அப்படியானால் அவர்கள் தோண்டுமிடத்தில் ஒரு பெரிய சட்டியில் நெருப்பு எரிகிறதே அது எதற்கு?
அந்த நெருப்பு எரிந்து முடிவதற்குள்....
முடிவதற்குள்?


பெரியவர் எழுந்து கொண்டார் -
...முடிவதற்குள் அவர்கள் அந்தக் குறிப்பிட்ட ஆழம் தோண்டி விட வேண்டும். இல்லாவிட்டா அவர்கள் முயற்சி தோல்வி தான்.


அப்படியானால் அவர்கள் தோண்டுவதற்குள் நெருப்பு அணைந்தால் நிலைமை?
இன்னொன்று— அந்தத் தீச் சட்டி பற்றி இன்னும் ஏதோ ஒரு ரகசியம் இருக்காம்.. அது அந்தப் புத்தக ஆசிரியர், தனக்கே தெரியவில்லையென்று எழுதியிருக்கார்..
தொடரும்.

குறுநாவல்

திரை விலகும் போது...

- ரிஷபன்

"உங்களை எங்கேயோ நான் பார்த்திருக்கேன்..." என்றாள் அந்தப் பெண்.

சியாமளா எதுவும் பேசாமல் புன்னகைத்தாள். பார்வை தூரத்தில் தன் வகுப்பில் நுழைந்து கொண்டிருந்த பாபுவின் மேல் படிந்திருந்தது.

இன்று கொஞ்சம் தாமதம். பிரேயர் முடிந்து மணி அடித்தாகி விட்டது. பிரேயருக்கு முன் என்றால் வகுப்பறை வரை போகலாம். உட்கார வைத்து விட்டு டீச்சரிடம் ஏதாவது கேட்டு விட்டு வரலாம். இன்று லேட். இதுதான் எல்லை. 'நீ போ...' என்று விடைகொடுத்து விட வேண்டும். அவனாகப் போவான்.

ஸ்கூல் வாசல் நடைபாதையில் வரிசையாய் அம்மா அப்பாக்கள். 'நல்லாப் படிக்கணும்.. சமத்தா இருக்கணும். குட் பாய்னு பேர் வாங்கணும். சுரேஷ் அடிச்சா மிஸ்கிட்ட சொல்லு. நீ திருப்பி அடிக்கக் கூடாது. மண்ணைத் தலையில போட்டுண்டா.. மிஸ் அடிப்பாங்க. - வரிசையாய் புத்திமதிகள்.

பாபு எல்.கே.ஜி.தான். கொஞ்சம் சென்சிடிவ். அறிவுரை சொல்ல வேண்டாம். தாஜாதான். 'பாபு வெரி குட் பாய் ஆச்சே... அவன்தான் சொன்ன பேச்சைக் கேட்பானே' அது போதும்.

சியாமளா மறுபடி திரும்பினாள். பக்கத்தில் நின்ற பெண் தன் மகளைக் கூட மறந்து விட்டாள். 'நீ யாரு..' என்கிற அதே கேள்வி பார்வையில் தொக்கி நிற்க சியாமளாவிடம் மறுபடி பேசக் காத்திருந்தாள்.

எதிரில் ஸ்கூல் கரெஸ்பாண்டெண்ட் வரவும் சியாமளா புன்னகைத்தாள். பாபுவை ஸ்கூலில் சேர்த்த போது ஒருமுறை.. அப்புறம் இன்னொரு நாள்... இரண்டு.. மூன்று தடவைகள்தான் பார்த்து இருப்பாள். ஆனால் அதற்கு முன் பார்த்து.. நான்கு வருஷங்கள் ஓடி விட்டன. ஒரு நாள்... இரண்டு நாள் அல்ல.. தினசரி.. ஒரு வருஷம்.

"என்ன சியாமளா.. பையனை வழி அனுப்பியாச்சா..." என்றார் கரெஸ்பாண்டெண்ட்.

மரியாதையாய்த் தலையசைத்தாள்.

"ப்ரியா இன்னைக்கும் உன்னைப் பத்தி தான் விசாரிக்கிறா.. மேத்ஸ் மிஸ் எப்படி இருக்காங்கன்னு.."

சியாமளா மௌனமாய் நின்றாள்.

"மறுபடி வேலைக்கு வரியா. எனக்குக் கூட ஆள் வேணும். உன் பையனையும் கூட்டிக்கிட்டு வரலாம்."

சியாமளா பேசாமல் சிரித்தாள். இடைப்பட்ட மூன்று சந்திப்புகளிலும் இதே வார்த்தைகள்தான். எப்படியும் இவளை மீண்டும் வேலைக்கு வரவழைத்து விட வேண்டும் என்று பார்க்கிறார்.

கரெஸ்பாண்டெண்ட் நகர்ந்தார். பக்கத்துப் பெண் முகமெல்லாம் மலரச் சிரித்தாள்.

"கண்டுபிடிச்சுட்டேன்.. அதானே பார்த்தேன். உங்களை எங்கேயோ பார்த்த மாதிரி இருக்கேன்னு.. எங்க வித்யா கூட சொல்லுவா.. அவளுக்கும் நீங்கதான் மிஸ்ஸு... சுருட்டை முடியா... அழகா இருப்பாங்கன்னு.. நீங்க சியாமளா மிஸ் தானே..." என்றாள் பரபரப்பாய்.

சியாமளா தலையசைத்தாள்.

"..உங்களுக்கு மேரேஜ் ஆகப் போவுதுன்னு ஸ்கூலை விட்டு நின்னுட்டீங்க அப்ப... வீட்டுல வந்து என்னமா அழுதா வித்யா.. உங்க வீட்டுக்குக் கூட போவ



ஹும்னு சொல்லிக்கிட்டு இருந்தா...''

வீட்டில் ஒவ்வொருவருக்கு ஒவ்வொரு பெயர். அம்மா ஐ.நா. சபை பக்கத்து எதிர் வீட்டுப் பிரச்னைகளை அவர்கள் வந்து சொன்னால் பொறுமையாய்க் கேட்பாள். வேலைக்காரி கூட அம்மாவிடம் புருசன் குடித்து விட்டு அடிப்பதைப் பற்றிப் புகார் செய்து விட்டுப் போவாள். காய்கறிக்காரி 'நீ முதல்லே யாபாரம் பண்ணும்மா. உன் கைராசி..' என்று சொல்லி... அம்மா காய் எடுக்கிற நேரத்தில் வீட்டுக் கதை சொல்வாள்.

சியாமளாதான் சர்வாதிகாரி. 'பெண் ஹிட்லர்...' 'இடி அமீன்..' அந்தந்த நேரத்

தில் வாய்க்கு வருகிற பெயர். எல்லாமே சர்வாதிகாரி என்ற அர்த்தம்தான் தொனிக்கும். அவள் வைத்ததுதான் சட்டம். இன்று இதுதான் சமையல்.. இன்று நீதான் தண்ணீர் பிடிக்கணும்.. நீதான் போய் எலக்ட்ரிக் பில் கட்டணும்.. என்று கட்டளை போடுவாள். செய்ய வேண்டும்.

சௌமித்ராதான் கடைக்குட்டி. இப்போதும் அம்மா செல்லம். அப்பா இருந்தவரை அவர் செல்லம். காப்பி... டிபன்... சாப்பாடு.. தூக்கம் எல்லாம் அவர் நேரப்படி. அவர் போனதும் அம்மாவும் அவளும் பயங்கர ஈஷல். சண்டை போடுகிற தருணங்களும் உண்டு. அம்மாவும் அவளும் அடித்துக் கொள்கிறதைப் பார்த்தால்.. 'அம்மா.. பெண்ணா..' என்றிருக்கும். உடனே சமாதானமாகி கழுத்தைக் கட்டிக் கொண்டு கொஞ்சி... மடியில் படுத்து உருண்டு... எல்லாம் உண்டு. முன்வரிசை பற்களில் இரண்டு தெற்றுப்பல். 'ச்சி.. வாயை மூடு.. ராத்திரில கெட்ட கனவா வருது...' என்று சீனுதான் கேலி செய்வான். 'அம்மா...' என்று இவள் அலறினால்.. 'அந்தத் தடியன்கிட்டே ஏன் போறே...' என்பாள் அம்மா. 'ஏய்.. தடியா...' என்று சௌமித்ரா கத்த.. 'போடீ.. பல்லி...' என்று சீனு பதிலுக்குக் கத்துவான்.

அப்பா இருந்தவரை.. அடித்ததே இல்லை. ஒரு மிரட்டல் கூட கிடையாது.

'என்னம்மா.. இப்படி பண்ணிட்டே...' என்பார் அ தி க ப ட் ச ம். ரொம்பவும் பொறுக்க முடியாத நேரமாய் இருக்கும். அதுவே நிமிஷமாய் கண்கலங்கி மனசு விம்ம ஆரம்பித்து விடும். அவ்வளவுதான். அத்தோடு அந்த நிகழ்ச்சியை விட்டு விடுவார்.

'ரொம்பத்தான் செல்லம் கொடுக்கறீங்க. பின்னால நாமதான் அவஸ்தைப்படுவோம்...' என்பாள் அம்மா.

அவள் கல்யாணத்திற்கு அப்பா இல்லை. மூன்று முடிச்சு விழுந்த மறு வினாடி மணப்பந்தலில் சொல்லி வைத்த மாதிரி மூவரும் அழுதார்கள். ஸ்டோர் ரூமில் அப்பா படம் சின்னதாய்... விளக்கேற்றி.. பூச்சரம் மாட்டி விருந்ததை நமஸ்கரித்த போது மறு படி விம்மல்.

பெரியப்பாதான் அதட்டினார்.

"...எங்கே இருந்தாலும் சந்தோஷப்படுவான். நல்ல எடமா அமைஞ்சு போச்சு.. அவனே நேர்ல இருந்தா எப்படிப் பூரிச்சுப் போவான்.."

சீனு வாயாடுவான் எல்லோரிடமும். அம்மாவிடம் மட்டும் பெட்டிப் பாம்பு. சீண்டும் போது கூட ஒரு எல்லை வரை

தான். பாசம்தான் மறைமுகமாய்த் தொக்கி நிற்கும்.

மாப்பிள்ளையையே கேலி செய்ய ஆரம்பித்து விட்டான். அதுவும் மாலை ரிசப்ஷனிலேயே.

''...இவங்க எல்லோருமே உங்க ஆபீஸ்தானா...''

''ஆமா... எப்படிக் கண்டுபிடிச்சீங்க...'' என்றான் ரவி.

''அசடு வழியறதை வச்சுத்தான்...''

பளிச்சென்று பதில். ரவி முதலிரவில் கேட்ட முதல் கேள்வியே - ''உங்கண்ணன் சரியான 'கிராக்' போலிருக்கே..''

''ஏன்... அப்படிச் சொல்றீங்க...''

''என்னமோ பெரிய ஜோக் மாதிரி சம்பந்தா சம்பந்தம் இல்லாம அறுத்துத் தள்ளினான்..''

சியாமளி மௌனமானாள். சாதாரணமாக வீட்டின் கலகலப்பு சீனு வீட்டில் இருக்கும் போதுதான். இடைவெளி விடாமல் ஏதாவது ஹாஸ்யம். ஆபீஸில்... பஸ்ஸில்... தெருவில்.. கடையில் என்று வரிசையாய் சொல்லிக் கொண்டு போவான். சிரித்து விட்டு.. 'பொய் சொல்லாதே. நீயா கப்ஸா விடறே...' என்பார்கள். சிரிக்காமல் மட்டும் இருக்க முடியாது.

அவள் மௌனத்தை அங்கீகாரமாக எடுத்துக் கொண்டு ரவி மேலும் பேசினான். சீனுவை சௌமித்ராவை.. பெரியப்பாவின் தொப்பையை... அவன் மட்டும் வேடிக்கையாய்ப் பேசுவதாய்... அதை அவள் ரசித்தே ஆக வேண்டும் என்பது போல..

கொட்டாவி விட்டாள். நிறுத்திக் கொண்டான்.

''தூக்கம் வருதா.. டயர்டா இருக்கா...''

''ஆமா...''

என்ன செய்வதென்று புரியாதவன் போல விழித்ததை இப்போது நினைத்தாலும் சிரிப்பு வருகிறது.



காலியான பவுடர் டப்பாவில் எறும்பு மருந்தைக் கொட்டி வைத்தால் கையில் படாமல் உபயோகிக்கலாம்.

– சந்திரா.

வீட்டுக் கதவைத் திறக்கையில் லேசாய் ஒரு அலுப்புத் தட்டியது. மாறாத நியதி மாதிரி. ஐந்து மணிக்கு அலாரம்.. டிபன், காப்பி.. ரவி ஆபீஸ் போக.. தூங்குகிற பாபுவைத் தாஜா பண்ணி எழுப்பி.. கூடவே காய் நறுக்கி.. குக்கர் வைத்து.... வாசலில் வருகிற கறிகாய்க்குப் பதில் சொல்லி.. பாபு பூஸ்ட் சாப்பிட அரை மணி நேரம்.. குளிக்க கால் மணி.. டிரஸ் செய்து கொள்ள ஓடிப் பிடித்து.. ஒன்பதரை மணிக்கு வீட்டைப் பூட்டிக் கொண்டு கிளம்பினால் அடுத்த தெருவில் ஸ்கூல். மறுபடி திரும்பி.. காலையில் குளிக்கும் போது ஸர்ஃபில் ஊற வைத்த துணிகளை அலசி.. உலர்த்தி... சாப்பிடலாம் என்று நினைத்தால் மணி பன்னிரெண்டு. ஓடு.. பாபு சாப்பிடுகிற நேரம். காலையில் கையில் கொடுத்து அனுப்பினால் சாப்பிடப் படுத்துகிறானாம். அம்மாதான் வர வேண்டுமாம்.

'அவனைக் கூட கவனிக்காமே அப்படி என்ன உனக்குப் பகல் தூக்கம்.. ஆபீஸ்ல நான் நினைச்சாக் கூட தூங்க முடியாது.' போய் சாப்பிட வைக்க வேண்டும். 'அடுத்த தெருதானே.. என்ன கஷ்டம்...'

திரும்பி வந்தால் சாப்பிடப் பிடிக்காது.

வயிற்று வலி.. இரவு படுத்தால்.. ஏப்பமாக வரும். அடிவயிறு காந்தும். டாக்டரிடம் போனால்.. 'என் சம்பளம் பூரா டாக்டருக்குன்னு விதிச்சாச்சு..'

'பட்டினி கிடக்காதீங்க.. ஹார்லிக்ஸ்.. பிஸ்கட்னு ஏதாவது சாப்பிடுங்க. காப்பி.. டீ வேணாம்.. புளி காரம் கூடாது. ஊறுகாய் கூடாது.' ஒரு முழு நீளம் மாத்திரைப் பட்டியல். ஆகாரத்திற்கு முன் சாப்பிட்ட பின் என்று.

சீனு இருந்தால் கேலி செய்திருப்பான்.

''இவ்வளவு மாத்திரை சாப்பிட்டா... அப்புறம் ஆகாரம் எதுக்கு...''

ஒரு மாதம் மாத்திரைகளில் ஓடியது. தீர்ந்த மறு வாரமே மறுபடி இரவில் வயிற்று வலி. ரவிக்குத் தலைவலி என்றாலே... ரேடியோவை அணை.. அமிர்தாஞ்சனம் எங்கே.. ஓயாத முனகல்... இவள் ஏதேனும் வலி என்றால் முதல் ரியாக்ஷன் பொறுமையின்மை.

எப்படி வரலாம் வியாதி. உன் தப்புத் தான். நீயாக வரவழைத்துக் கொண்டாய்.

எனக்கு என்ன ஆசையா. உடம்பு நோவற்று இருப்பதில் எனக்கு மட்டும் விருப்பம் இல்லையா.

கிடையாது. தப்பு உன் மேல்தான். நீ நினைத்தால் தவிர்த்து இருக்கலாம்.

விரல்கள் எதிலோ மோதி லேசான மின் அதிர்ச்சி மாதிரி. சுதாரித்துக் கொண்டாள் சியாமளா. துணிகளைக் கசக்கியதில் தரையில் உராய்ந்திருக்க வேண்டும்.

பைப்பைத் திருகி.. புது நீரில் மறுபடி அலசினாள். பசித்தது. சாப்பிட்டால் வேலை செய்யத் தோன்றாது. அக்கடாவென்று படுத்தால் தேவலை என்றிருக்கும். முடியாது. பன்னிரெண்டு மணி நிமிஷமாய் வந்து விடும். ஓட வேண்டும் ஸ்கூலுக்கு.

'வேலைக்கு மறுபடி வாயேன்...'

சிரிப்பு வந்தது. ஸ்கூலே இப்போது அலர்ஜியாக மாறி விட்டது. எப்போதுமே அவளுக்கு வேலைக்குப் போகப் பிடிக்காது. சீனு எவ்வளவோ சொல்லிப் பார்த்தான். சௌமித்ரா கூட வாதாடினாள்.

''வேண்டாம்.''

எழுதாமலில்லை. எழுதிய ஒரு வங்கித் தேர்வும் தோல்வி. மறுபடி முயற்சிக்க மனதில்லை. அப்பாவின் நண்பர்தான் இந்த ஸ்கூல் டீச்சர் வேலையை வாங்கிக் கொடுத்தது.

''ஜஸ்ட்... ஒன் இயர்மா.. எனக்காக... நல்ல ஆள் வேணும்னு கஷ்டப்படறாங்க.''

''இல்லே சார். எனக்குப் பொறுமை கிடையாது...'' என்று மறுத்தாள்.

''எனக்கு உன்னைப் பத்தி தெரியும்மா... நீ ஒத்துக்கோ. என்னோட செலக்ஷன் வீணாகாது..'' என்றார் உடும்புப் பிடியாய்.

''போயேன்..'' என்றாள் அம்மா.

''அவ எப்பவுமே அலட்டல்...'' என்றாள் சௌமித்ரா.

''வீடு தேடி வந்திருக்கார்...'' என்றான் சீனு.

போனாள் வேறு வழியின்றி. நல்ல



தீர்ந்துபோன தேங்காயெண்ணை பிளாஸ்டிக் பாட்டிலில் விளக்குக்கு விடும் எண்ணெயை ஊற்றி உபயோகித்தால் கையிலும் தலையிலும் தடவும் வேலை மிச்சமாகும்.

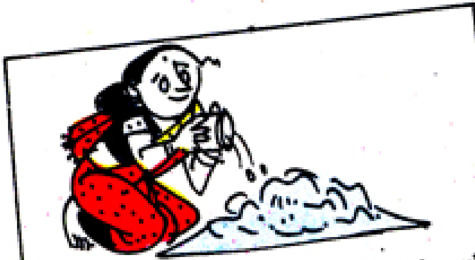
– சந்திரா.

பெயர் கிடைத்தது. ஸ்கூல் விடும் போது மாணவர்களுக்கு முன் அவள் வெளியில் இருப்பாள். தன்னை ஒரு டீச்சர் என்றே நினைத்துக் கொண்டதில்லை. ஒருவேளை அதனால்தானோ.. குழந்தைகள் அவளிடம் ஈஷிக் கொண்டன.

ஒரே வருஷம்... கோடை விடுமுறை விட்டதும்.. 'குட்-பை' என்றாள். மறு வருஷம் 'வா..' என்ற அழைப்பிற்குப் பிடிவாதமாய் மறுப்பு.. அதற்குள் திருமணமும் நிச்சயமாகியிருந்தது. கலபமாய்த் தவிர்க்க முடிந்தது.

வியர்த்துக் கொட்டியது. எழுந்து மின் விசிறியைச் சுழல விட்டாள். மோராக சாதம் குறைவாகக் கலந்து அப்படியே உறிஞ்சினாள். பதினொன்றுதான். இன்னும் ஒரு மணி நேரம் இருக்கிறது. பாத்திரங்கள் தேய்க்க வேண்டும். ஏனோ திடீரென எல்லாமே அலுத்தது.

''இந்த மாசமும் பற்றாக்குறை பட்ஜெட்...'' என்றான் ரவி நேற்றிரவு.



கலபமாய் முகத்தில் ரௌத்ரம் வந்து விடும். சட்டென்று வார்த்தைகளை விசிறுவான்.

''நெஜமாவே சொல்றேன். இந்த ரேட்டுல போனா... சமாளிக்கவே முடியாது..''

பேசாமலிருந்தாள். அதுவும் அவன் எரிச்சலை விசிறியது.

''யாருக்கோ.. ஏதோ கவலை மாதிரி பேசாம இருக்கே...''

''நான் என்ன சொல்றது?''

''ஏன்... செலவை எப்படிக் குறைக்கலாம்னு ஐடியா தரக் கூடாதா? எதையாவது பார்த்தா... வாங்கணும்னு மட்டும் சொல்லத் தெரியுதே...''

மௌனமானாள்.

''என் தலையெழுத்து.. எந்தப் பிரச்னையா இருந்தாலும்.. .நான்தான் தீர்க்கணும்..''

''நம்ம குடும்ப பிரச்னைதானே...'' சமாதானமாய்ச் சிரித்தாள்.

''சிரிக்காதே... நம்ம குடும்பம்னா... நீயும் அதுல அடக்கம்.. பிரச்னையை நீயும் தீர்க்கலாம்..''

''நான்... நான் என்ன செய்யணும்...''

''வேலைக்குப் போ... சம்பாதி... செலவைக் குறைக்க முடியாதுல்லே. வருமானத்தையாவது அதிகமாக்கலாம்...''

''என்ன வேலைக்குப் போக முடியும். இனிமே எனக்கு யார் வேலை தருவாங்க...''

''அதான்.. டீச்சரா வேலை பார்த்தியே. அதே வேலைக்குப் போகறது..''

''என்னங்க.. அர்த்தமில்லாமே பேசிக்கிட்டு இப்ப வேலைக்குப் போனா எவ்வளவு போட்டி.. ஏதோ அப்ப.. எங்கப்பா ஃபிரண்டு சிபாரிசுல கிடைச்சது. அதுவுமில்லாமே எனக்கு வேலை பார்க்கற இஷ்டம் இல்லேன்னு உங்களுக்குத்தான் தெரியுமே. நீங்களே என்ன சொன்னீங்க. மனைவியை வேலைக்கு அனுப்பற எண்ணமே எனக்குக் கிடையாதுன்னு சொன்னீங்களே...''

''ஆமா... சொன்னேன். ஏதோ பைத்தியக்காரத்தனம்.. இப்ப அவசியம்னு படுது.. மனுஷனுக்கு அபிப்பிராயம் மாறக் கூடாதா...''

பாபு தூக்கத்தில் சிணுங்கினான். முதுகில் தட்டியதும் தூங்கிப் போனான். இரவில் நடு தூக்கத்தில், பவர் கட்டாகி.. வலுக்கட்டாயமாய் விழிப்பு வந்து.. எரிச்சல் அப்புகிற மாதிரி.. சியாமளா மனசுக்குள் புழுக்கம் அப்பியது.

ஏன் இப்படி நடந்து கொள்கிறான். ஒருவேளை அவனின் வடிகால் முழுமையாய்த் தான் மட்டும்தானோ... இதைப் பெரிது படுத்த வேண்டாமோ...

ஆனால் அப்படியில்லை. சின்னச் சின்ன தாய் குளவி கொட்டியது. நேற்றிரவு மட்டுமல்ல. முன்பே பல நாட்களில்.. மணமான முதல் ஆறு மாதங்கள் மட்டும்தான் பொய்கள் தடவிய சந்தோஷங்கள். மெல்ல மெல்ல எல்லாம் தோலுரிந்து நிஜரூபம் காட்டிய போது.. .ச்சே... என்ன திருமண வாழ்வு.. இதற்கு ஏன் இப்படி மனிதர்கள் பறக்கிறார்கள். இதர மணமானவர்களைப் பார்த்து... தானும் சூடு போட்டுக் கொள்கிற மாதிரி.. எதற்கிந்த அனுபவம்..

அடிக்கடி வரும் தொல்லை என்றும் இனி இல்லை

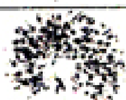


புதிய பீகாக் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் ஸ்டவ்

தொல்லை தராமல் நீண்ட காலம் உழைக்க,
விஞ்ஞான முறையில் வடிவமைந்தது.
சாதாரண திரி ஸ்டவ்வுடன் ஒப்பிட்டுப்
பாருங்கள். இதன் அருமை புரியும்.

- ★ உயர்தர சேலம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீலினால் வடிவமைக்கப்பட்டது. துருப்பிடிக்காது
- ★ சீரான நீல நிற ஜ்வாலை. சூடு வேகமாகப் பரவும். சமையலும் விரைவாக ஆகும்.
- ★ பெரிய பாத்திரங்கள் வைக்கத் தனி அமைப்பு.
- ★ சுத்தம் செய்வது எளிது.
- ★ பளபளப்பு குறையாது.
- ★ பாகங்கள் மாற்றத் தேவை இல்லை.

எல்லா பிரபல கடைகளிலும் கிடைக்கும்.



பீகாக்

ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் திரி ஸ்டவ்

பட்டர்ஃப்ளை ஹோம் அப்ளையன்சஸ்
தேனாம்பேட்டை (சிக்னல் அருகில்).
சென்னை - 600 018.
போன்: 454186, 458375

95, L.B. ரோடு, அடையார்,
சென்னை-600 020. போன்: 417228

பிளாக் 1, II அவின்யூ, அண்ணா நகர்,
அய்யப்பன் கோவில் எதிரில்,
சென்னை-600 040.

ஸ்டேஷன் பார்டர் சாலை
(கோடம்பாக்கம் ரயில் நிலையம் அருகில்)
கோடம்பாக்கம்
சென்னை 600 024.

காமதேனு கூட்டுறவு சிறப்பு அங்காடி,
தமிழ்நாடு வீட்டுவசதி வாரிய
காம்ப்ளக்ஸ், பெசன்ட் நகர்,
சென்னை-600 090. போன்: 4916203

insight-1514

- தரமான

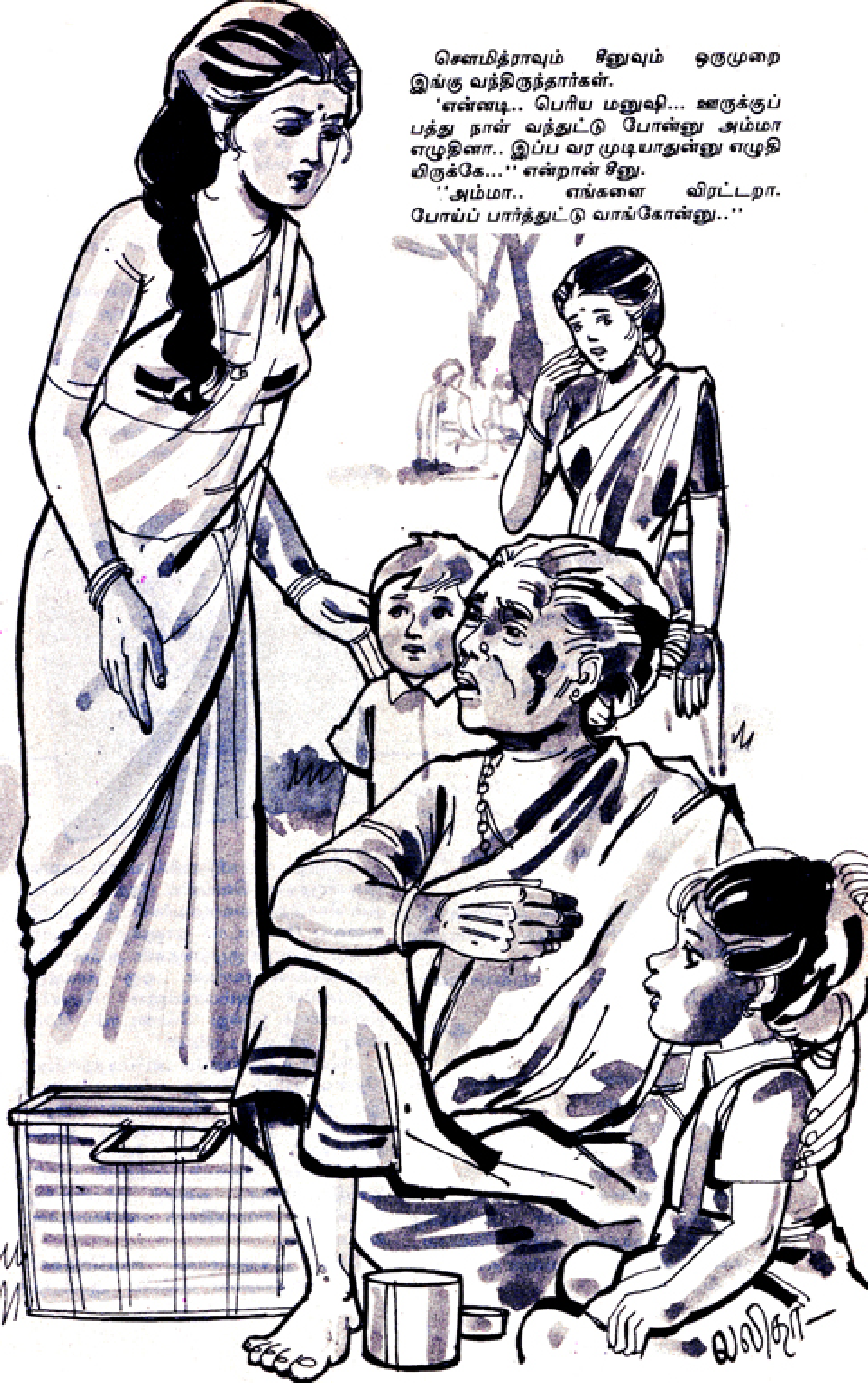


பட்டர்ஃப்ளை

சௌமித்ராவும் சீனுவும் ஒருமுறை இங்கு வந்திருந்தார்கள்.

'என்னடி.. பெரிய மனுஷி... ஊருக்குப் பத்து நாள் வந்துட்டு போன்னு அம்மா எழுதினா.. இப்ப வர முடியாதுன்னு எழுதி யிருக்கே...'' என்றான் சீனு.

''அம்மா.. எங்களை விரட்டறா. போய்ப் பார்த்துட்டு வாங்கோன்னு..''



சியாமளா வெட்கமாய்ச் சிரித்தாள். சீனுவுக்குப் புரியவில்லை. சௌமித்ரா விடம் அம்மா ஏற்கெனவே சொல்லியிருக்க வேண்டும்.

''அடி.. திருடி.. அப்படியா... கங்கிராட்ஸ்..''

ரவி இவர்களைப் பார்த்ததும் வரவேற்றதோடு சரி. கேட்டால் பதில். அதுவும் சீனு விடம் கொஞ்சம் உஷார் நிலையில். சீனுவோ ஒரே மரியாதை. இந்த மாற்றம் புரியாமல் ரவி மட்டும் அளந்து பேசினான்.

''ஏன்... என்னவோ போல இருக்கார். ஆபீஸ்ல வேலை அதிகமா...'' என்றான் சீனு.

''ஆமா...''

தனிமையில் சௌமித்ராவுடன் பேசினாள். பேச்சு எப்படியெப்படியோ திசை திரும்பி.. கல்யாணம் குழந்தை என்று வந்து நின்றது.

காராமணி உலர்ந்தும், முற்றலாகவும் இருந்தால் அதை விரல் நீளத்திற்கு வெட்டி, உப்பு, மஞ்சள் தூள் சேர்த்து வேகவைத்து வெயிலில் உலர்த்தி வற்றலாகப் பொரித்துச் சாப்பிட்டால் கர கரவென்று ருசியாக இருக்கும். சாப்பாட்டிற்குத் தொட்டுக் கொள்ளலாம்.

- உமா.

''சராசரியாய் எல்லாப் பெண்களுக்கும் ஜன்ம சாபல்யம் ஆயிடுது.. கல்யாணம் ஆனாலே... பாதி.. குழந்தையும் வந்து விட்டால்... அவ்வளவுதான். என்ன அபத்தம்...''

''பின்னே.. வேற என்ன பண்ணலாம்.. மதர் தெரசா மாதிரி சமூக சேவையில போகலாம்...''

''ஏன்... குடும்ப வாழ்க்கைன்னா.. குழந்தை பெத்துக்கிறதுதானா...''

''அது மட்டும் இல்லே.. ஆனா.. அதுவும் ஒரு அங்கம்..''

''நூத்துக்கு எண்பது பேருக்கு அது மட்டும்தான் வேலை.''

''நாளைக்கு உனக்குக் கல்யாணமானா என்ன செய்யப் போறே...''

''ஆன பிறகு பார்த்துக்கலாம்..''

''ஏன்... இன்னொரு ஔவையாரா...''

''இங்கே பார்.. என் கேள்விக்கு உன்னிடம் நேரடியான பதில் இல்லை.. என்னை கேலி செய்தால் என்ன லாபம்...'' என்றாள் சௌமித்ரா.

சியாமளா மௌனமானாள். ஏறக்குறைய இதே வார்த்தைகள். இதே மாதிரி மறுதலிப்புகள். தானும் நிகழ்த்தியிருக்கிறாள். அது ஒரு காலம். உண்மை புரியாத வயது. யதார்த்தம் உணராத நிலை. நிஜம் அதுவல்ல.

ஹால் கடிகாரம் டாண் டாணென்று ஒலிக்கத் தொடங்கியது.

சியாமளா சட்டென்று நினைவுகளிலிருந்து மீண்டாள். சமையலறை ஜன்னல் கதவுகளை அழுத்தி மூடினாள். பூனை வந்து விடும். மின்விசிறியை அணைத்து விட்டு, பாபுவின் டிபன் பாக்ஸ் கூடையை எடுத்துக் கொண்டாள். ஆற வைத்த வெந்நீர், டிபன் பாக்ஸ் இரண்டும் இருந்தன. வாசல் கதவைப் பூட்டிக் கொண்டு மறுபடி தெருவில் இறங்கி நடந்தாள்.



பக்கத்து எதிர் வீடுகளில் வாசல் கதவுகள் மூடியிருந்தன. வெய்யில் நேரம். எல்லோரும் கொடுத்து வைத்தவர்கள். இந்த மாதிரி அலைய வேண்டாம் நாளுக்கு நாலைந்து முறை. வளர்ந்த குழந்தைகள். அம்மா தயவு தேவையில்லாதவர்கள். ஒரு காலத்தில் இவர்களின் அம்மாக்களும் போயிருந்திருக்கலாம். இன்று 'வேண்டாம்.. போ..' என்று உதறி விட்டார்கள்.

எல்லா உறவுகளுமே அப்படித்தானோ.. தேவைப்படும் போது.. 'வா..' நன்றாக இரு கரம் நீட்டி.. 'வேண்டாம்' என்றால் 'போ' ரவி இன்று 'வேண்டாம்' என்கிற நிலைக்குப் போய் விட்டானோ.. பரஸ்பர கவர்ச்சிதான் கணவன், மனைவி உறவின் அஸ்திவாரமோ.. அதைத் தக்கவைத்துக் கொள்ளும் சாமர்த்தியம் எல்லோருக்கும் வாய்க்காதா..

பாபு இவளுக்காகக் காத்திருந்தான். வேறு குழந்தைகள் சாப்பிட ஆரம்பித்து

விட்டன. ஆயா தனது அழுக்குக் கையில் ஒரு சிறுமிக்குத் திணித்துக் கொண்டிருந்தாள். சியாமளியால் அதைத் தாங்க முடியவில்லை.

''ஏய்... என்னது இது... ஸ்பூனால் ஊட்டு..'' என்றாள் அதட்டலாக.

ஆயா திடுக்கிட்டுத் திரும்பினாள். இவளைப் பார்த்ததும்.. சாதாரண நூல் புடைவை.. முடிவு கட்டி விட்டாள்.

''உனக்கென்னம்மா...'' என்றாள் கொஞ்சம் தைரியமான குரலில்.

''டாக்டர்கிட்டே ஓடறது.. பெத்தவங்க தான் உனக்கென்ன'' என்றாள் சியாமளி விடாமல்.

கிளாஸ் டீச்சர் எழுந்து வந்து விட்டாள்.

''என்ன.. என்ன பிரச்னை..''

''இந்தம்மா வீணா வம்புக்கு வருது..'' என்றாள் ஆயா.

''என்னங்க... என்ன விஷயம்...'' என்றாள் டீச்சர்.

''அங்கே பாருங்க... அவ கையை.. அத்தோட குழந்தைக்கு ஊட்டறா.. நாஸ்ட்டி..''

டீச்சரால் ஒரு கணம் எதுவும் பேச முடியவில்லை. ஆயாவை முறைத்துக் கொள்ளவும் மனமில்லை. தலைவலி என்றால் காப்பிக்கு அவளைத்தானே விரட்ட வேண்டும். சியாமளியா கொண்டு வந்து தருவாள்.

''என்ன பண்றது.. இருக்கிற அரை மணி இண்டர்வல்ல அத்தனையையும் மேய்ச்சாகணும். இல்லேன்னா அதுக்கும் புகார்.. என் பையனுக்கு நேரத்தோட சாப்பாடு போட லேன்னு ஒருத்தர் மிரட்டிட்டு போறாரு...'' என்றாள் பொதுவாக.

''யார் போட வேண்டாம்னு சொன்னது. ஸ்பூன்ல ஊட்டலாம். அது கஷ்டமா..'' என்றாள் சியாமளி.

சாதாரணமாக குரலெழுப்புவதில்லை எதற்கும். இன்று ஏனோ கண்ணெதிரே நிகழ்கிற அநியாயம் அவளால் சகித்துக் கொள்ள முடியவில்லை. நிச்சயமாய் இதைத் தடுக்க வேண்டும். பேசியே தீர வேண்டும்.

''ஸ்பூனுக்கு எங்கே போகிறது..''

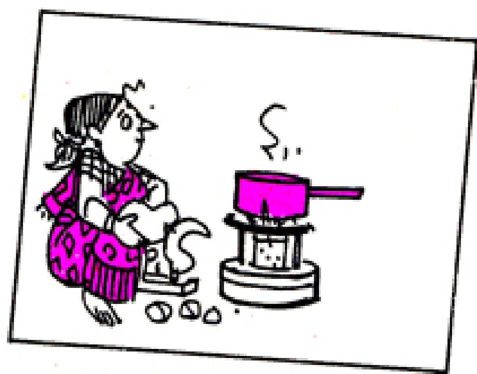
''அம்மா கொடுத்தாங்க..'' என்று கூடையில் இருந்து எவர்சில்வர் ஸ்பூனை எடுத்துக் காட்டினாள் சிறுமி.

டீச்சர் நாசூக்காக விலக முயன்றாள். ஆயா முகம் உக்கிரமானது. தனக்கு எதிர்ப்பு வராது என்று முடிவு கட்டியவள் போல தீவிரமாக வாதாட முயன்றாள்.

''இங்கே பாரும்மா.. ஏதோ வந்தியா.. உன் புள்ளைக்குச் சோறு ஊட்டினியா.. போய்க்கினே இரு.. அனாவசியமா.. சட்டம் பேசாதே..''

''இங்கே பாரு.. நீ செய்யிறது தப்பு. அதைச் சொல்ற உரிமை எனக்கு இருக்கு. ஏதோ நீயா புரிஞ்சுக்கிட்டா சரி,. இல்லே.. கரெஸ்பாண்டென்ட்கிட்டே பேசணும்னாலும் அதற்கும் நான் தயார்.. நானும் இங்கே டீச்சரா வேலை பார்த்தவதான்...'' என்றாள் சியாமளி.

அவளுக்கே ஆச்சர்யமாக இருந்தது. இவ்வளவு கோர்வையாகத் தன்னால் பேச முடியுமா.. எதையும் சகித்துக் கொண்டே பழகியவள் மாதிரி.. பிரமை தட்டியது. இன்று அழிந்து.. நீதி கேட்கிற தோரணை வந்து விட்டது.



பழுத்த பப்பாளித் துண்டுகளை 1/2 லிட்டர் பாலில் போட்டு, அடுப்பில் கொதிக்கவிடவும். பால் கெட்டியாகக் காய்ந்ததும் சர்க்கரை சேர்த்து ஒரு நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு, பின் பப்பாளித் துண்டுகளை ஸ்பூனால் எடுத்துச் சாப்பிட ஆகா! சுவையோ சுவை!

- உமா.

வேறு ஒரு அம்மாக்காரியும் வந்தாள். சூழ்நிலை புரிந்து கொண்டு அவளும் தன் பங்குக்குப் பேசினாள்.

''நானும் ரொம்ப நாளாப் பார்க்கிறேன். சொல்லவும் முடியலே.. சொன்னாலும் யாரு கேட்கறாங்க..''

டீச்சர் இப்போது ஒரு முடிவுக்கு வந்து விட்டாள். ஆயாவை விட தன் நிலை முக்கியம். கரெஸ்பாண்டெண்ட் தன்னைத் தான் குறை சொல்வார்.

''இங்கே பாரு வேலாயி.. ஸ்பூன் இருந்தா அதாலேயே ஊட்டு.. நமக்கேன் பிரச்னை..'' என்றாள் சமாதானமாக.

ஆயா முனகிக் கொண்டே ஸ்பூனை

எடுத்தாள்.

பாபு சாப்பிட்டு விட்டான். வாயைத் துடைத்து விட்டு, ஸ்ட்ரா வழியாக அவன் நீரைக் குடிப்பதைப் பார்த்தாள். மனசுக்குள் ஏனோ ஒருவித உல்லாசம்.

கிளம்பும் போது எதிரில் ஆயாவைப் பார்த்தாள்.

''தப்பா.. நினைக்கக்காதே. இந்தக் காலத்து பசங்களுக்கு சட்டுனு வியாதி வந்திருது. டாக்டர்கிட்டே போனா ஏகப் பட்ட கண்டிஷன் போடறார்...'' என்றாள்.

ஆயாவிற்கு இவளுடைய மனசு புரிய வில்லை. ஏன் திடீரெனத் தன்னிடம் பேசு கிறாள்.

''வரட்டுமா...'' என்றாள் சியாமளி.

ஆயா பேசாமல்தான் போனாள். சியாம ளிக்கு மனசுக்குள் கொஞ்சம் அமைதி வந் தது. தன் இயல்பு இதுதான் என்பது போல ஒரு உணர்வு.

வீட்டுக் கதவை மறுபடி திறக்கையில், வாசல் நடையில் ஒரு இன்லண்டு கிடந்தது. அனுப்பியவர் விலாசத்தில் 'எஸ்' என்ற இனிஷியல் மட்டும். சௌமித்ராதான் இப் படி எழுதுவாள். ரொம்ப நாளாச்சு அவளிட மிருந்து கடிதம் வந்து. என்ன எழுதியிருக் கிறாள்.

பாத்திரத்தில் சாதம், கலந்து கொண் டாள். தட்டைப் போட்டு அமர சோம்ப லாக இருந்தது. பாதி நாட்கள் மாதத்தில் இப்படிக் கையில் வைத்துக் கொண்டுதான் சாப்பாடு. இரவில் ரவி ஒரு பக்கம் டைனிங் டேபிளில் தட்டுடன்.. பாபு இன்னொரு பக்கம் ஹாலில்... 'கதை சொல்லிண்டே சாதம் ஊட்டு..'

''இப்ப நீ வரப் போறியா இல்லையா. எனக்குப் பயங்கரமா பசிக்குது..'' என்று ரவி அலறுவான்.

''இவன் வேற படுத்தறான். நான் என்ன பண்றது. நீங்க வேணா சாப்பிடுங்க..''

சாப்பிட்டு விடுவான். பாபு ஒவ்வொரு உருண்டைக்கும் போராட வைப்பான். போன முறை சொன்ன கதையை கொஞ்சம் மாற்றிச் சொல்லி விட்டால் போச்சு. கதை யிலும் சாதத்திலும் கிரை நார்.. அல்லது

வடாம் மாவுடன் மசாலாப்பொடி கலந்து பிழிந்தால், பொரித்ததும் வாசனையாகவும், சுவையாகவும் இருக்கும். டிபனாக பொரித்து பிளேட்டில் கொடுக்கலாம்.

- உமா.

தக்காளி தோலி.. உவேக்கென்று அத்தனை சாதத்தையும் உமிழ்ந்து விடுவான். மேலே சிந்தவும் கூடாது. உடனே துடைக்க வேண்டும். பிடிவாதமும் அப்பா மாதிரியே.

அவன் மட்டும் தனியாக டைனிங் டேபிளுக்குப் போனால்.. சாப்பிடத் தோன்றாது. என்ன மனிதன் ஏதாவது பேசி.. ஜோக்கடித்து.. ஆபீசில் நடந்தது சொல்லி.. கலகலப்பாய் சாப்பிட்டால் எவ்வளவு நன்றாக இருக்கும்.

அம்மா.. இவள்... சௌமித்ரா, சீனு நாலு பேரும் வட்டமாய் உட்கார்ந்து கொள்வார்கள். ஷோபனா ரவி நியூஸ் வாசிக்க.. நடுவில் வரிசையாய் சாதம், சாம்பார், ரசம், கறி, மோர், ஊறுகாய். எடுத்துப் போட்டுக் கொண்டு கூடவே 'கமெண்ட்' அடித்துக் கொண்டு..

''ஏய்.. போடாதே...''

''ச்சே... மிச்சம் வைக்காதே...''

விளையாட்டாய்.. வேண்டாம் என்று மறுத்தாலும் விடாமல் பரிமாறி.. சாப்பாட்டில் வயிறும்.. பேச்சில் மனகம் நிறைந்து..

கூட்டிலில் அமர்ந்து கொண்டாள். சௌமித்ராவின் கடிதம் பிரித்துப் படிக்க ஆரம்பித்தாள்.

''இந்த வாரக் கடைசியில் அங்கு வருகிறேன். பேங்க் எக்ஸாம் செண்டர் போட்டிருக்கேன். பாபு ஒழுங்காக ஸ்கூலுக்குப் போகிறானா... மாப்பிள்ளையை விசாரித்ததாக அம்மா எழுதச் சொன்னாள்...''

அவசரத்தில் கிறுக்கிய கடிதம். இல்லாவிடில் இந்த மாதிரி நறுக்குத் தெறித்த மாதிரி நாலு வரியில் எழுத மாட்டாள். எதுவானால் என்ன.. சௌமி வருகிறாள்.

ரசம் சாதம் கலந்து கொண்டாள். வாரப் பத்திரிகையை எடுத்துப் பிரித்தாள். மனசு பதியாமல் துணுக்கு படித்து.. தூக்கிப் போட்டாள். ராத்திரிக்கு வேறு ஏதாவது செய்ய வேண்டும். கொஞ்ச நேரம் படுத்தால் தேவலை.



சாதாரணமாக சியாமளா பகலில் படுப்ப தில்லை. பிடிக்காது. பகல் தூக்கம் உடம்பு பெருத்து விடும் என்றும் பயம். ஆனால் இர விலும் சரியாகத் தூக்கம் வராது. இத்தனை உடல் அலுப்பிற்குத் தன்னை மறந்து தூங்க வேண்டாமோ... ஊஹூம். கொட்டக் கொட்ட விழித்துக் கொண்டு இருப்பாள். எதிர் போர்ஷன் சமையலறை தெரியும். இரவு பதினொன்று ஆனாலும் விளக்கு அணையாது யாராவது ஒருத்தர் மாற்றி ஒருத்தர் வந்து சாப்பிட்டுக் கொண்டே இருப்பார்கள்.

அவர் ஏதோ-பிஸினஸ் செய்கிறார். எதிர் வீட்டுக்காரர். அவர் மனைவி ஸ்டேட் கவர்ன்மெண்ட் வேலை. காலேஜ் போகிற பெண். ஸ்கூல் படிக்கிற பையன். கடைசி யாய்ச் சாப்பிட வருகிறவர் எதிர் வீட்டுக் காரர்தான். தானாக வந்து தட்டில் எதையோ எடுத்துப் போட்டுக் கொண்டு அவசரம் அவசரமாய் விழுங்குவார். விக்கல் எடுத் தால் தண்ணீர் தரக் கூட அருகில் ஆள் கிடை யாது.

ரவிக்கு அருகில் நின்று எல்லாம் பரிமாற வேண்டும். சேர்ந்து சாப்பிடும் போது எல்லாம் கைக் கெட்டும் தூரத்தில் இருக்க வேண்டும். விக்கினால் 'தண்ணீர்.. எடுத்து வைக்கணும்னு கூட தோணாதா...'

எதிர் வீட்டுக்காரர் அசாத்திய பொறுமை தான். மனைவியை அதிர்ந்து பேசியிருப் பாரா.. சந்தேகந்தான். எப்போதும் சலன மற்ற.. ஒருவித சோகம் இழைந்த முகம். பாதித் தலைமுடி காணாமல் போய் மிச்ச மும் நரைத்து.. பனியன் கூட கிழிசல்தான். ரவிக்குத் துளிக் கிழிசல் ஆகாது. விட்டெ றிந்து விடுவான்.

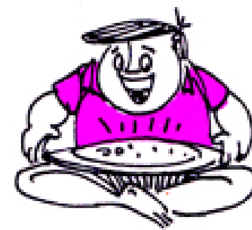
பன்னிரெண்டு மணி கூட ஆகி விடும் எதிர் வீட்டு விளக்கு அணைய. அதுவரை யில் இவளும் தூக்கம் வராமல் விழித்துக் கொண்டு இருப்பாள். ரவிக்குப் படுத்த உடனே அடுத்த உலகம். இனிக் காலை யில்தான் கண் விழிப்பு.

''போய்ப் பார்.. ரெண்டு பஸ் மாறி.. அப்பத் தெரியும்..''

சீனுவும் தினசரி பதினெட்டு கிலோ மீட்டர் போவான். ஃப்ரெஷ்ஷாக வீட்டுக் குள் வருவான்.

''ஏண்டா ஆபீஸ்ல வேலையே கிடை யாதா?''

சிரிப்பான். நிறைய வேலைதான். அவன் நண்பன் எவனோ வந்த போது சொன் னான். ஆனால் சீனு எதையும் காட்டிக் கொள்ள மாட்டான். ஏதோ ரெஸ்ட் எடுத்து விட்டு வந்த மாதிரி.. ஆபீசிலிருந்து திரும்பி யதும் அரட்டைதான். சனிக்கிழமை இரவு



பூரியைச் சற்றுப் பொன்னிறமாகப் பொரித்து நொறுக்கி வைக்கவும். தேங்காயை அரைத்துப் பாலெடுத்து, அதில் சர்க்கரை ஏலக்காய் சேர்த்து அடுப்பில் கொதிக்க வைக்கவும். இதில் நொறுக்கிய பூரியை ஊறவைத்து, கிண்ணத்தில் ஸ்பூன் போட்டு குழந்தை களுக்குக் கொடுத்தால் மிகவும் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

- உமா.

என்றால் இரவு இரண்டு மணி வரை கூட அரட்டை நீடிக்கும்.

அம்மா பாத்ரூம் போக எழுந்து கொள் வாள். இப்போதெல்லாம் அம்மாவுக்கு ரொம்பவும் உடம்பு முடிவதில்லை. என் னமோ தெம்பு.. தைரியம். உடம்பு முடியா ததைக் காட்டிக் கொள்ளாமல் நடமாடு கிறாள்.

''என்னது.. இது.. மணி இரண்டாச்சு.. தூங்க வேணாமா...''

''இன்னைக்கு என்ன ஆச்சு.. தெரி யுமா..'' என்பான் சீனு.

அம்மா பாத்ரூம் போய் விட்டுத் திரும்பி வந்து அவர்களுடன் சேர்ந்து கொள்வாள். திட்டுவாளே தவிர தானும் பேசுவாள். அரை மணிக்குப் பிறகு அப்படியே கீழே சாய்ந்து தூங்கிப் போய் விடுவாள்.

சீனுதான் ஒரு தடவை ராத்திரி ஒரு மணிக்கு 'பசிக்கிறது' என்றான்.

''என்னடா இது.. அர்த்த ராத்திரியில...''

''டாக்டர்கிட்டே போகணுமா...''

சௌமித்ரா ''போடா.. உனக்கு வேறு வேலை இல்லை...'' என்று திட்டினாள்.

சியாமளி எழுந்து ரவா உப்புமா கிளறி னாள். அம்மாவும் இந்த அமளியில் எழுந்து கொண்டு விட்டாள்.

''என்னடி.. உப்புமா வாசனை மணக் கிறது...''

''வேர்த்துடுமே.. ஐ.நா. சபைக்கு.. இந்தா டேஸ்ட் பாரு..'' சீனு தட்டை நீட்டி னான்.

''நல்ல கூத்து.. நடு ராத்திரியில டிபனா...''

ஒரே சிரிப்பும்.. கிண்டலுமாய் பொழுது கழியும்.

இங்கு கல்யாணமாகி வந்த பிறகு ரவியிடம் பழைய கதைகள் எல்லாம் சொன்னாள். அவ்வப்போது ஒவ்வொன்றாய்.

ஒரு நாள் பாபு வயிற்றில் இருந்த போது நடு இரவில் அவளுக்கே பசித்தது.

''என்னங்க...'' உலுக்கி எழுப்பினாள்.

''என்ன...''

''பசிக்குது...''

''இதென்ன கண்றாவி.. நடு ராத்திரியில...''

''பிஸ்கட் இருக்கு. அதையாவது கொஞ்சம் எடுத்துக்கிட்டு வாங்களேன்...''

சாப்பிட்டபடியே சீனுவுக்கு ரவா உப்புமா கிளறிய கதையைச் சொன்னாள்.

''நல்ல கிறுக்கு பிடிச்ச குடும்பம்...'' என்றான் பட்டென்று.

மனசுக்குள் ஏதோ மளுக்கென்று உடைந்த மாதிரி இருந்தது. ரவி சில நிமிடங்களிலேயே தூங்கிப் போனான். அவள் மட்டும் என்னென்னமோ நினைத்துக் கொண்டு வெகு நேரம் அமர்ந்து இருந்தாள்.

உளுத்தம் பருப்பு சட்னி மிக்ஸியில் அரைக்கும் போது முதலில் தனியே உளுத்தம் பருப்பைப் வறுத்த பொடியாக்கிவிட்டு பிறகு தேங்காய், மிளகாய் போட்டு அரைத்தால் விரைவில் நைஸாகிவிடும். இதே போன்று கறி கோலா செய்யும் போது பொட்டுக்கடலையைத் தனியே பொடி செய்து விட்டு மசாலா சாமான்களை அரைக்க வேண்டும். பொட்டுக்கடலை தமத்துவிடுவதால் சீக்கிரம் மசியாது.

- சந்திரா.



இந்த மாதிரி தூக்கம் வராமல் தவிப்பது, அதுவும் சமீபத்தில் அதிகமாகி விட்டது. மணமாவதற்கு முன் விழித்துக் கொண்டு அரட்டை அடித்த சூழ்நிலை வேறு. இப்போது வேறு மாதிரி. தூங்கணும் என்று உடம்பு கெஞ்சினாலும்.. தூக்கம் வரவில்லை.

''உனக்கு வேறு வேலையில்லை... மறுபடி டாக்டர் மருந்துன்னு அலையறது வேஸ்ட். ஏதாவது எக்ஸர்ஸைஸ் பண்ணு... போதும்..'' என்பான் ரவி.

''என்ன பண்ணாலும் தூக்கம் வரலே..''

''எனக்கு வருது.. என்னை டிஸ்டர்ப் பண்ணாதே. நாளைக்கு எனக்கு ஆபீஸ் இருக்கு.. உன்னை மாதிரி வீட்டுல இருக்கறவா எப்பத் தூக்கம் வந்தாலும் தூங்கிக்கலாம். ஆளை விடு...''

வாசலில் பாக்கெட் பால்காரன் வந்திருக்க வேண்டும். காலிங் பெல் ஒருமுறை மணி அடித்தது. அதுதான் அடையாளம். முதலில் அது புரியாமல், யாரோ வந்து விட்டார்கள் என்று அவசரமாக ஓடுவாள். வாசலில் எவருமில்லை. வாசலில் தொங்கவிட்டிருக்கும் பையில் பாக்கெட் பால் மட்டும். பிறகு புரிந்து கொண்டாள். அவன் வந்து விட்டதற்கான சிக்னல் அது. என்னவோ பழக்கம்.

எழுந்து கையலம்பினாள். பானைத் தண்ணீர் ஜில்லென்று இறங்கியது. ஏலக்காயின் மணம் லேசாக. கதவைத் திறந்து பால் பாக்கெட்டுகளை எடுத்து வந்தாள். இன்னும் அரை மணி கழித்து காய்ச்சிக் கொள்ளலாம். மூன்றரை மணிக்குத்தான் பாபுவை அழைத்து வரப் போக வேண்டும்.

சீனுவோ... சௌமித்ராவோ.. அதுவும் சௌமியிடம் மணிக்கணக்கில் பேசியாச்சு. அது மாதிரி இனி வாய்க்காது. எல்லாமுமே ஏதோ ஒரு சமயம்தான். எதுவுமே தொடர்ந்து வாய்ப்பதில்லை. பகிர்தலற்ற தனிமைத் தீவு மாதிரி.. இன்று.. மனசுக்குள் மெல்லிய முனகல்கள்.

''என்னது இது.. ஏதோ பேச்சு சப்தம் கேட்கிறதுன்னு வந்து பார்த்தா.. நீ மட்டும்தான் இருக்கே..'' என்றான் ரவி ஒரு நாள்.

பேசாமலிருந்தாள்.

''இப்படி அதிர்ச்சி கொடுக்காதே. தானாப் பேசிக்கிற வழக்கம் எத்தனை நாளா இருக்கு...''

வேறு வழி. சமையல் செய்யும்போதே. தன்னையும் அறியாமல் ஏதாவது பேசுவாள். மன ஓட்டம் வார்த்தைகளாய்... சத்தமாய் வெளிப்பட்டு ரவியை இழுத்து விட்டது போலும்.

ரவி பெரிதாகச் சிரித்தான்.

''ஹாஸ்டல்லே... என் பக்கத்து ரூம்ல

ஒருத்தன்.. தனியாத்தான் இருந்தான். அவன் கூடும் மேட் யாருமில்லே. என்ன பண்ணுவான் தெரியுமா.. டேய்.. எங்கேடா போனே.. இங்கே வாடான்னு ஏதாவது பேசுவான். என்னடா விஷயம்னு எட்டிப் பார்த்தா சீப்பு.. பர்ஸ்.. இப்படி எதையாவது மனுஷனா உருவகம் பண்ணி பேசுவானாம்.. கிறுக்கன்..''

போய் விடுவான். இன்று ஞாயிறுதானே. ஹிண்டுவில் என்ன செய்தி வந்தாலென்ன.. அரை மணி தள்ளிப் படிப்பதால் அரசியல் ஏதாவது மாறி விடப் போகிறதா.. கூட நின்று ஏதாவது பேசக் கூடாதா.. வாரம் ஆறு நாளுந்தான் ஆபீஸ் அவசரம். பேச நாழியில்லை. இன்று என்ன.. யார் தடுத்தார்கள். ஆச்சு.. இன்னும் அரை மணியில் 'சாப்பாடு ஆச்சா' சாப்பிட்டு முடித்ததும்.. எவனாவது ஃப்ரெண்டு கிடைப்பான், அல்லது 'ஹப்பா.. அட்டகாசமா தூக்கம் வருது..' மறுபடி இவனும்.. இவள் மன ஓட்டமுமாய்.

சௌமித்ரா வந்ததும் இரண்டு நாளாவது இருக்கச் சொல்ல வேண்டும். மனம் விட்டு பேசி எத்தனை நாளாகிறது. இப்போது யாராவது நெருக்கமானவர்கள் இருந்தால் தேவலை என்று தோன்றியது. பேச வேண்டும். நிறைய.

ரவி ஆபீசிலிருந்து வந்ததும் சௌமித்ரா வின் கடிதத்தைப் பார்த்தான்.

''என்னைக்கு வரா..''

''ஞாயிற்றுக் கிழமை எக்ஸாம்.... நாளைக்கு வரலாம்...''

அ வ் வ ள வு த ா ன். வேறு கேள்வி இல்லை. பாபு வந்து ஏதோ கேட்டான். இருவருமாக வாசல் பக்கம் போனார்கள்.

எப்படியோ இன்றைய பொழுது ஓடி விட்டது. இன்னும் கொஞ்ச நேரத்தில் சாப்பாடு.. தூக்கம்....

என்னவோ தெரியவில்லை. அழுகை வந்தது. அழுதாள். மனசு விட்டு அழுதாள். முன்பு ஒருமுறை தூக்கம் வராத இரவில்.. ஒரு மணி வரை விழித்திருந்த போது.. ரவியை உலுக்கி எழுப்பித் தோற்ற போதும் அழுதாள். ரவி படுக்கையில் படுத்திருக்க வேண்டும். பாபுவும் வரவில்லை. தனிமையின் வசதி. விஸ்தாரமாய் அழுதாள்.

காலையில் ரவி அலுவலகம் போனான். பாபு ஸ்கூலுக்கு லீவ். சௌமித்ரா பதினொரு மணிக்கு வந்தாள். ஃபைவ் ஸ்டார் இரண்டை பாபுவிடம் கொடுத்ததும் அதைத் தீர்த்து விட்டு மறு வேலை என்று வெளியில் ஓடினான்.

''ஸ்ட்ராங் காப்பி...'' என்றாள் சியாமளியிடம்.

கலந்து கொண்டு வந்து கொடுத்தாள்.

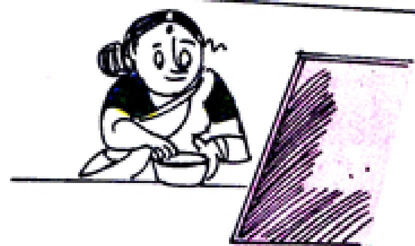
''அதென்னவோ தெரியலே. எங்கக்கா காப்பி மாதிரி வராது. சுத்தமா சகிக்காது..'' என்றாள் சௌமித்ரா சிரிக்காமல், டீ.வி. விளம்பர பாணியில்.

சியாமளி மௌனமாய் இருந்தாள்.

''என்ன சியாமி. கொசு பிராப்ளமா... நைட் தூங்கவே இல்லை போலிருக்கே. கண் எல்லாம் சிவந்து.. மூஞ்சியே பார்க்கச் சகிக்கலே.''

''எல்லாத்தையும் சகிக்கணும்...''

''என்ன முனகறே... ஆங்... போன தடவை.. இதே பேப்பர்தான் எழுதினேன். விஷ்... போயிடுத்து. சரி.. சென்டர் மாத்தி எழுதலாம்னு தோணிச்சு. அப்படியே



சந்தனக்கட்டை 100 கிராம் கஸ்தூரி மஞ்சள் 20 கிராம் வாங்கி சந்தனக் கட்டையை சீவி, இரண்டையும் மிக்ஸியில் நைசாக அரைத்து, மெல்லிய துணியில் சலித்து வைத்துக் கொண்டு, முகப் பௌடர் போடுவதற்குப் பதிலாக இந்தப் பௌடரில் சிறிதளவு எடுத்து ஒருதுளி நீர் கலந்து லோஷன் போல பூசிக் கொண்டால் இந்த வெயிலுக்குக் குளு குளு வென்றிருக்கும். வேர்க் குருவும் வராது. நாளடைவில் முகம் அதிகப் பொலிவோடு விளங்கும்.

– வி. ரஜிகுமார்.

உங்கையால சாப்பாடு. இன்னும் பழைய டேஸ்ட் இருக்கா இல்லே அதுவும் போயிடுத்தா...''

''நானே போகணும்..''

சௌமித்ரா சீரியசானாள். சியாமளியின் தோள்களைப் பற்றித் திருப்பினாள். கண் கலங்கி... என்ன ஆச்சு.. இவளுக்கு...

''என்ன சியாமி..'' என்றாள் மெல்ல வருடுகிற குரலில்.

சியாமளி லேசாக அழுதாள். நேற்றளவு பெரிய அழுகை இல்லை. சோகத்தின் மிச்சம் போல.. சில சொட்டுக் கண்ணீர்.

''சொல்லேன்... உடம்பு சரியில்

லையா...''

''பாபு படுத்தறானா...''

''ஆபீஸ்ல அவருக்கு ஏதாவது பிராப்ளமா...''

''ம்.ம்.. வீட்டுல அவருக்கும் உனக்கும் ஏதாவது மிஸ்அண்டர்ஸ்டாண்டிங்கா..''

எந்தக் கேள்விக்கும் பதிலில்லை. என்ன வென்று சொல்ல.. எதிலென்று ஆரம்பிப்பது..? இன்று... நேற்று என்றில்லை. கல்யாணமான தினத்தன்று... ஊஹும்.. அப்புறம் ஆறு மாதம் கழித்து.. இல்லை.. மணமானதுமே மாறுதலின் தொடக்கம்.. அங்கேயிருந்துதான் ஆரம்பிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு நாளும் வரிசையாகச் சொல்ல வேண்டும். முடியுமா...

மனதில் தினசரி மாற்றங்கள் முழுமையாக சம்பவங்களாகப் பதிந்திருக்குமா. நினைவில் பதிந்ததை.. பதிந்த அளவுக்குக் கூட சொல்ல முடியுமா.. மனசுக்குள் என்ன வேண்டுமானாலும் பேசிக் கொள்ளலாம். வெளிப்படையாக.. அ தை த அருமைத் தங்கை என்றாலும் கூட சொல்ல முடியுமா.. ஏன் சொன்னால்தான் என்ன.. சொல்லித் தான் பார்க்கிறேனே.. இந்த மன அழுத்தம் என்னால் தாங்க முடியவில்லை. வெளிப் படுத்தியே தீர வேண்டும்.

பேசினாள். நினைத்ததை எல்லாம் கோர் வையாகச் சொல்ல முடிந்தது. பாபு கூட வர வில்லை. பக்கத்து வீட்டில் விளையாடப் போய் விட்டான். மன அலுப்பின் முழுப் பரிமாணமும் சௌமித்ராவிடம் காட்ட முடிந்தது.

''எனக்குப் புரியலே.. மத்த வீட்டுல என்ன மாதிரி உணர்றாங்க. ஒருவேளை நான்தான் மிகைப்படுத்தி.. அவஸ்தைப் படுத்திக்கிறேனா... வெளியில யாரைப் பார்த்தாலும் இதுதான் வாழ்க்கை மாதிரி.. சகஜமா உலாவறாங்க. என்னால முடியலே. சௌமி.. யார் மேல தப்பு.. சரின்னு விவாதம் பண்ண முடியலே. என்னால இந்தச் சூழ்நிலையை மனசளவில அனுசரிக்க முடியலே. ஏதோ ஒரு ஒட்டாத தனிமை என்னை ச் சித்ரவதைப்படுத்துது.''

சௌமித்ரா பேசாமல் கேட்டுக் கொண்டு இருந்தாள்.

''சொல்லேன்... எனக்கு என்ன ஆச்சு..'' என்றாள் சியாமளி.

''உனக்கு என்னதான் வேணும்.. அது புரியுதா..'' என்றாள் சௌமித்ரா.

''தெரியலியே...''

''அதுதான் பிரச்னை... வெவ்வேறு கால கட்டங்களை வெவ்வேறு மனிதர்களை.. ஏதோ ஒருவிதத்துல.. ஒற்றுமைப்படுத்திப் பார்க்க முயற்சி பண்ணறே.. அது இயலாத காரியம். அதனால தோல்வியைத் தவிர்க்க முடியாது. தோல்வி என்றால்... ஏதோ இழப்புங்கிற அர்த்தத்துல சொல்லலே.. கம்பாரிசன் பண்ணாலே தோல்விதான். முடியாததுங்கிற அர்த்தம்தான். இப்ப உனக்குத் தேவை.. என்ன தெரியுமா.. உன் மன சாம்ராஜ்யத்துல நீயா நினைச்சுக்கிட்டு உழலுற சினை விட்டு வெளியே வரணும். எல்லோருமே ஏதோ ஒரு இயல்போட இருக்காங்க.. அதைப் புரிஞ்சுக்கணும்...''

சியாமளி அவளையே பார்த்தாள். என்ன சொல்ல வருகிறாள்.

''வேலைக்குப் போயேன்..,'' சௌமித்ரா மென்மையான குரலில் சொன்னாள்.

''எ... என்ன..''

''உனக்குப் பிடிக்கவில்லைங்கிறது.... நீயா நினைச்சுக்கிட்டதுதான். ஒரு வருஷம் போயிருக்கே. அனுபவம் இருக்கு.. வெற்றியும் அடைஞ்சிருக்கே. வேலைக்குப் போகிறது ஒரு தீர்வு இல்லே. வேற மாதிரி பிரச்னைகள் வரலாம்.. வரும்.. ஆனாலும் உன் மனசு முழுமையா 'எங்கேஜ்ட்' ஆயிடும். இப்ப உழப்பிக்கிறியே.. இது தவிர்த்து.. வேற மாதிரி மனத்தை மாத்திப்பே... கூடவே ஒரு பிரக்ஞையும் வரும். வெளிப் பிரச்னைக்கு ஒரு எல்லை உண்டு. அதைத் தாண்டி அளவுக்கு மீறி சங்கடப்படுத்திக்க மா ட் டே டா ம். உன் திறமை உபயோகமாகும். ஒருவிதத்துல உனக்குத் தெம்பே வரும். ஆயாகிட்டே வாதம் பண்ணப்போ.. உணர்ந்தியே.. அது மாதிரி...''

சியாமளிக்கு என்ன சொல்வதென்று புரியவில்லை. சூழல் விவரித்தால்.. தப்பு இன்னார் மேல் என்று ஏதாவது சொல்லு

கோதுமையில் துவையல் செய்யலாம், தெரியுமா? ஒரு 100 கிராம் கோதுமையை எடுத்துக் கொண்டு, வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி, காய்ந்ததும், கோதுமையைப் போட்டு பட பட வென்று வெடிக்கும் வரை, நல்ல மணமாக வறுபட்டதும் எடுத்து விட்டு, அதற்கு தேவையான அளவு, மிளகாய், பெருங்காயம், உளுத்தம்பருப்பு, சிறிது தேங்காய்த் துருவல் எல்லாம் எண்ணெயில் வறுத்துக் கொண்டு, சிறிது புளி, உப்பு, பச்சை கொத்தமல்லி வைத்து அரைத்தெடுக்கவும். சிக்கன மான, ருசியான, மேலும் சத்தான துவையல் ரெடி.

- ஆனந்தி.

வான் என்று நினைத்தால்... இவள் என்னவோ சொல்கிறாளே 'வேலைக்குப் போவதா...'

''வேலைக்குப் போகாமே.. வேற வழியிலும் யோசிக்கலாம். ஆனா.. இப்ப இம்மீடியட்டா கைக்கெட்டுகிற தொலைவுல.. கிடைக்கிற தீர்வு., வேலைக்குப் போவதுதான்.. போ.. சியாமி.. கொஞ்ச காலத்துக்கு.. நிரந்தரமாப் போக வேணாம்.. அடுத்த வருஷம் கூட நின்னுக்கலாம்.. போய்ப் பாரேன்.. உன் மனசுல என்னதான் மாறுதல் வருதுன்னு...''

''நெஜமாத்தான் சொல்றியா...'' என்றாள் சியாமளி.

வேறு யாராவது என்றால்... என்ன உளர்றே என்று சண்டைக்குப் போகலாம். ஏன்.. செளமித்ராவிடமே எதிர்த்து வாதாடலாம். ஆனால்.. இதுவரை செளமித்ரா பேசிய தோரணை.. குரலில் இருந்த உண்மை.. மென்மை. சரியாகத்தான் நினைக்கிறேன் நினைப்பதைத்தான் சொல்கிறேன் என்கிற உறுதி.. சியாமளியை அப்படியே கேட்டுக் கொள்ள வைத்தது.

''இப்ப.. சட்டுனு புரியாது.. சியாமி.. மெல்ல யோசி. எந்த செயல்லேயும்.. ஒரு அர்த்தம் இருக்கு.. அது உடன்பாடானதோ.. இல்லையோ வெளி மனிதர்கள் பழக்கம்.. பேச்சு.. உனக்கு வடிகாலாக் கூட அமையலாம்.. ஏன்.. ரவியே மாறலாம்.. தன்னை மாதிரிதானே நீயும்.. அதே அலுப்புத்தானே உனக்கும்.. என்று புரியலாம்.. ரொம்பவும் இதை நான் பேச முடியாது. ஏன்னா.. இது ஒருவித எதிர்பார்ப்புத்தான்.. எதிர்பார்ப்புகளை அப்படியே சொல்லிக்கிட்டு போக முடியாது.. கேட்கிற நேரத்துக்கு மட்டும்தான் அதுல இனிமை... நிகழ்கிற நேரம் வித்தியாசம் வந்தால்.. மறுபடி அவஸ்தைதான்.. புரிஞ்சுதா.. நல்லதை நினை.. நடந்தாலும் சரி.. நடக்காமல் போனாலும் சரி...''

கட்டிலில் சாய்ந்து கொண்டு கையில் கொண்டு வந்திருந்த புத்தகத்தைப் பிரித்துப் படிக்க ஆரம்பித்தாள் செளமித்ரா.

சியாமளி அவளையே பார்த்துக் கொண்டு இருந்தாள். நிமிஷங்கள் மெல்லக் கரைந்தன. ரவி மாலை வீடு திரும்பியதும் சொல்ல வேண்டும். என்ன சொல்லுவான்... என்ன சொன்னால் என்ன.. மாற்றம் தேவை.. அதுதான் இந்த நிமிட அவசியம்.

உள்ளே குக்கர் விஸ்ஸ் என்று நீராவியை வெளியேற்றியது விசில் சத்தத்துடன்.

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள்: எளிய உணவு   கடைசி தேதி: 15.7.'91

______________ என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

உங்கள் குழந்தையின் அறிவுத் திறனை வியக்கத்தக்க அளவில் உயர்த்துவது எப்படி?



வாசகர்களுக்கு,

நீங்கள் ஓர் அன்பான, உங்கள் குழந்தையின் எதிர்காலம் ஒப்பற்றதாக இருக்க என்ன செய்ய வேண்டும் என்று சிந்திக்கின்ற, துடிக்கின்ற பெற்றோரா? அவசியம் இந்தக் கட்டுரைத் தொடரைப் படியுங்கள்.

– ரேவதி சங்கரன்

மிகச் சாதாரண குடும்பத்தில் பிறந்த மூன்று மாதக் குழந்தையால் 50 பறவைகள், 50 மரங்கள், 50 மலர்கள், 50 செடிகள், 50 மிருகங்கள், 50 பூச்சி வகைகள், 50 பாம்பு வகைகள்.

இவைகளைப் பற்றிய அறிவை மிகச் சரியாகப் பெற முடியும் என்றால் உங்களால் வியக்காமல் இருக்க முடியுமா?

இப்படி உருவாக்கப்படும் குழந்தைகள் ஐந்து வயதிற்குள் சர்வதேச பள்ளிகளில் சேரும் தகுதியை அடைகிறார்கள்.

பள்ளியில் சேருவதற்கான தகுதிகள்:

1. இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட மொழி படிக்கத் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.
2. இரண்டு அல்லது அதற்கு அதிகமான மொழிகளைப் பேசவும், புரிந் து கொள் ளவும் வேண் டும் .
3. கணிதப் பயிற்சி
4. இசைக் கருவிகளில் ஏதாவது ஒன்றில் புலமை.
5. பொது அறிவுக் களஞ்சியமாக இருத்தல் அவசியம்.
6. திடகாத்திரமான உடலைப் பெற்றிருக்க வேண்டும்.
7. சிறந்த விளையாட்டு வீரர்களாக,
8. அபாரமான திறமைகளைப் பெற்றவர்களாக இருக்க வேண்டும்.

இப்படிப்பட்ட குழந்தைகள் தங்களுடைய ஒரு வயதிலேயே,

ஜீவ சாஸ்திரம், சரித்திரம், பூகோள சாஸ்திரம், இசைத் துறை, கலைத் துறை, கணிதம், மனித உடற் சாஸ்திரம், பொது விஞ்ஞானம், மொழி இயல் மற்றும் இலக்கியம் போன்ற துறைகளில் நல்ல விஷய ஞானம் உடையவர்களாக இருக்கிறார்கள்.

இவர்கள் பள்ளி இறுதி பயிலும் மாணவர்களின் அறிவை விட அதிகமான அறிவுத் திறனுடன் தங்கள் ஐந்து வயதிலேயே பிரகாசிக்கிறார்கள்.

ஐந்து வயது கூட நிரம்பாத பெண்ணால் ஐம்பது, அறுபது ஓவியங்களைப் பார்த்து

அவற்றை வரைந்த ஓவியர்களின் பெயரைக் கூற முடிகிறது. அவர்கள் வரைந்த, இதுவரை அவள் பார்த்தேயிராத ஓவியங்களின் புகைப்படங்களைப் (கறுப்பு, வெள்ளை) பார்த்தே அவற்றை வரைந்தவர்களின் பெயரைக் கூற முடிகிறது.

ஒன்பது வயதுப் பெண் எண் கணித விதிகளைப் பற்றிய தேர்ச்சி, ஒலிம்பிக் விளையாட்டுத் திறமை (Olympic Routine on the balance beam) ஆகியவற்றைப் பெற்றிருக்கிறாள்.

நான்கு வயது பெண், தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சியில் பங்கு பெற்று தன்னால் எந்த புத்தகத்தைக் கொடுத்தாலும் படித்துப் புரிந்து கொள்ள முடியும் என்பதை நிரூபித்திருக்கிறாள்.

ஏனெனில், ஐந்து வயதிற்குள்ளாகவே அவர்கள் நூற்றுக்கணக்கான, ஆயிரக்கணக்கான புத்தகங்களைப் படித்து முடித்த அபார படிப்பாளிகளாக உள்ளனர். உலகின் நம்பிக்கை நட்சத்திரங்களாக இருக்கின்றனர்.

சர்வதேச பள்ளிகளில் படிக்கும் 5 - 10 வயது மாணவர்கள் இத் துறைகளில் பெற்றோர்களுக்கு வழங்கும் பயிற்சியை (Better Baby Course) நடத்துகிறார்கள்.

ஒன்பது வயதுக் குழந்தைக்கு ஸ்பேனிஷ், ஆங்கிலப் பேச்சுத் திறமையும், கம்ப்யூட்டர் ப்ரோக்ராம்களை எழுதும் திறமையும், மாரத்தான் ஓட்ட தகுதியையும், (26 மைல்கள்) பெரியவர்களுக்குக் கூட தெரிந்திராத கணித சாஸ்திர கேள்விகளுக்கு நிமிடத்தில் விடைகூறும் புலமையும் கைவரப் பெற்றுள்ளது.

இவையாவும் சாத்தியம்தானா? உண்மைதானா? என்றால், முயன்றால் முடியுமா? என்றால் -

முடியும் என்கிறார்கள். இத் துறையில் ஆராய்ச்சி செய்து 1200 குடும்பங்களில் 40 வருட வெற்றி கண்டு வரும் பிலடெல்பியாவிலுள்ள ஸ்தாபனமான "THE INSTITUTE FOR THE ACHIEVEMENT OF HUMAN POTENTIAL."

இந்த உயர்வை நமது நாட்டில், நமது வீட்டில் நம் மழலைகளுக்கு வரவழைத்து மகிழ முடியுமா?

முடியும். அதற்கு உங்களுக்கு வேண்டிய தகுதி: அன்பு, பாசம், கவனிப்பு.

எப்படி?

- அடுத்த இதழில்.



கவிஞர் கண்ணதாசன் அனுபவ மொழிகள்
'பகையும் புகையும் கொஞ்ச நேரம் தான்
எரிவதை வெளியே எடுத்து விட்டால்,
கொதிப்பது அடங்கி விடும்'
பகுத்தவர் : இராம. கண்ணப்பன்.

விலை ரூ. 15.00

(பார்வதி கண்ணதாசன் பதிப்பகம், 12, கண்ணதாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 17.)

தியாக தீபம்

காந்தி அடிகள் படுகொலையின் பின் னணி என்ன என்பதை ஆழமாகப் பரி



சீலனை செய்யும் நூல். நீதியரசன் ச. மோக னின் கவித்துவம் மிக்க நடையில் வந் துள்ளது.

விலை. ரூ. 40.00

(ஸ்ரீராம் டிரஸ்ட் வெளியீடு)

அரங்கா, உன் மகிமை

ஸ்ரீப்ரியாவின் சிறுகதைத் தொகுப்பு

விலை. ரூ. 20.00

(மகாகவி பதிப்பகம்)

அமுதசுரபி சிறந்த சிறுகதைகள் பதி னைந்து

நீல. பத்மநாபன், மகிரிஷி, திலகவதி போன்றோரின் சிறுகதைத் தொகுப்பு

விலை. ரூ. 20.00

(ஸ்ரீராம் டிரஸ்ட் வெளியீடு, 145, லிங்கிச் செட்டித் தெரு, சென்னை - 600 001)

காந்திமதியின் கணவன்.

எழுத்தாளர் விக்கிரமன் எழுதிய நாவல்.

விலை ரூ. 20.00

(விக்கிரமன் பதிப்பகம்)

அன்னையின் தரிசனம்

பாண்டிச்சேரி அன்னையின் கருணைச் செயல்களும், உலகுக்கு அன்னை காட்டும் வழியினையும் கூறுபவர் கர்மயோகி.

விலை ரூ. 25.00

(விக்கிரமன் - மகாகவி பதிப்பகம், 2, ஜெய்சங்கர் தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 33)

காசி - இராமேசுவரம்

காசி மற்றும் இராமேசுவரம் சென்ற பயண அனுபவங்கள்.

விலை ரூ. 15.00

ஜெய்பூர்

ஜெய்பூரைப் பற்றிய விரிவான பயணக் கட்டுரை.

விலை ரூ. 18.00

காஷ்மீர்

காஷ்மீர் சென்று வந்த அனுபவங்கள்.

விலை ரூ. 22.00

(மூன்றும் - ஆசிரியர் : குரும்பூர் குப்பு சாமி. பதிப்பு - வானதி பதிப்பகம், 13, தீன தயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 17)

காந்தி உபதேசக் கதைகள்

காந்திஜியின் உபதேசங்களைக் கரு வாக வைத்துப் பின்னப்பட்ட கதைகள். ஆசிரியர்: பி. சி. கணேசன்.

விலை. ரூ. 9.00

(கங்கை புத்தக நிலையம், 13, தீன தயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 17)

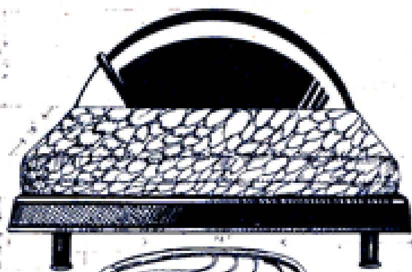
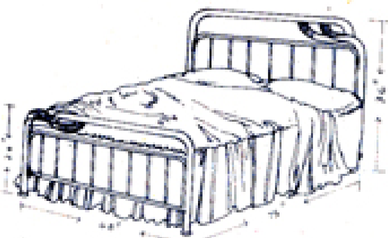
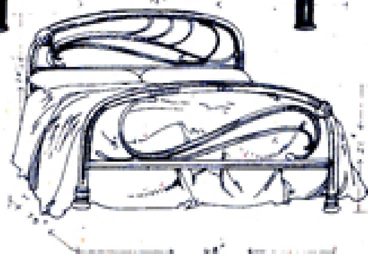
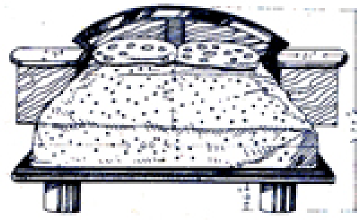
அபாயம்! நில், கவனி

மது, போதை அடிமைகளை மீட்பது பற்றிய விரிவான படங்களுடன் கூடிய உப யோகமுள்ள நூல். ஆசிரியர் ஹகீம் எஸ். அக்பர் கவுஸர்.

விலை. ரூ. 25.00

(மது, போதை அடிமைகளின் மறுவாழ்வு மையம், 361, மசூதி தெரு, நியூடவுன், வாணியம்பாடி - 635 752)

டெலிவிஷன் மெக்கானிசம் அண்ட் ரிப்பேரிங்

விலை ரூ. 25.00

நாடகங்களுக்கும் திரைப்படங்களுக்கும் எழுதுவது எப்படி?

விலை. ரூ. 18.00

சுயமாகச் செங்கல் தயாரிப்பது எப்படி?

விலை. ரூ. 7.50

கட்டட விரிசல்களைச் சரிசெய்வது எப்படி?

விலை. ரூ. 13.00

விக்கிரமாதித்தன் கதை

விலை. ரூ. 36.00

240 வகையான கட்டில் மாதிரிகள்

விலை ரூ. 20.00



(ஆறும் - தொகுப்பு : மணிமேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு. பதிப்பு மணிமேகலைப் பிரசுரம், த. பெ. எண் 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 17.)

பாவேந்தரும் தனித் தமிழும்

பாவேந்தர் தனித் தமிழ்பால் கொண்ட காதலை விளக்கும் நூல்.

விலை. ரூ. 16.00

(தனித் தமிழ்ப் பதிப்பகம், 168, காமராசர் சாலை, தட்டாஞ்சாவடி, புதுச்சேரி-605 009)

சீதாப் பாட்டியின் சபதம்

பாக்கியம் ராமசாமியின் நகைச்சுவை நாவல்

விலை ரூ. 27.00

மாணவர் தலைவர் அப்புசாமி

பாக்கியம் ராமசாமியின் புகழ்பெற்ற சீதாபாட்டி - அப்புசாமி நாவல்

விலை. ரூ. 23.95

மகாபலிபுரத்தில் மறுபடி நரசிம்ம பல்லவன்

பாக்கியம் ராமசாமியின் நகைச்சுவை நாவல்

விலை ரூ. 13.50

வால்கள் ஜாக்கிரதை!

ராஜேந்திரகுமார் எழுதிய நகைச்சுவை சிறுகதைத் தொகுப்பு.

விலை. ரூ. 12.60

(நான்கும் - விஷ்ராம்ஸ் பதிப்பகம், பிளாட் நெ. 2, செஞ்சுரி மெய்டன், 22, ஹாரிங்டன் ரோடு, சேத்துப்பட்டு, சென்னை - 31)

மகிழ்ச்சியான
தினங்கள்....
ஆவின்
தினங்கள்!

பண்டிகைகள், திருமணங்கள், இதர கொண்டாட்டங்கள் போன்ற மகிழ்ச்சிகரமான நாட்களில் சமைக்கப்படும் விருந்துகள் அல்லது சாதாரண தினச் சமையல்-எதுவாயினும், ஆவின் உங்கள் சமையலுக்குத் தனிப் பெருமை கூட்டுகிறது.

ஆவின் நெய்
ஆவின் டெட்ராபேக் பால்
(1 லிட்டர் மற்றும் 200 மி.லி.)
ஆவின் வெண்ணெய்

ஆகியவை நீங்கள் தயார் செய்யும் சிறப்பு உணவு வகைகள், இனிப்புகள், மற்றும் பொரியல், வறுவல் போன்ற அனைத்து பதார்த்தங்களுக்கும் நல்ல மணமும் சுவையும் சேர்க்கின்றன.

ஆவின் பொருட்கள் யாவும் சுத்தமான பாலில் இருந்து மிக நவீனமான சுகாதார முறையில் தயாரிக்கப்படுகின்றன.

விற்பனைக்கு விடுப்போர்:
தமிழ்நாடு பால் உற்பத்தியாளர்கள்
கூட்டுறவு இணையம்
ஆவின் இல்லம், மாதவரம் பால் பண்ணை,
சென்னை 600 051.

வன
கர்வம்

(16)

இரவில் புரண்டு படுத்த சாந்தா தன்னிச்சையாகக் கண்ணைத் திறந்த போது திடுக்கிட்டாள். சித்ரா தலையணையை முதுகுக்கு அண்டை கொடுத்தபடி கன்னத்தில் கை வைத்து அமர்ந்திருந்தது சிம்னி விளக்கு வெளிச்சத்தில் நிழலுருவமாகத் தெரிந்தது. 'சட்'டென்று எழுந்து அமர்ந்தாள் சாந்தா. தாயைப் பார்த்தவுடன் சித்ரா திரும்பினாள்.

''என்னம்மா...?''

''நான் கேட்க வேண்டியதை நீ கேக்கற. என்ன நட்ட நடுநிசில உக்காந்துண்டிருக்க... தூக்கம் வரல்லியா...''

சித்ரா தாயையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள்.

''அம்மா.. நான் ஒண்ணு கேப்பேன். தப்பா நினைச்சுக்க மாட்டியே...''

சாந்தாவுக்குப் புரிந்து விட்டது மௌனமாக இருந்தாள்.

''மாமா வீட்ல ஜாடைமாடையா ஏதேதோ பேசுவா... நா அதையெல்லம் காதுல போட்டுண்டதே இல்லை. உங்கிட்ட நீ அம்மாவா இருந்தாலும் கூட அதப்பத்தியெல்லாம் பேசறது சரியில்லேன்னு தோணும்..''

தாயை நெருங்கி வந்து அமர்ந்து கொண்டாள்.

''அவர் யாரும்மா...''

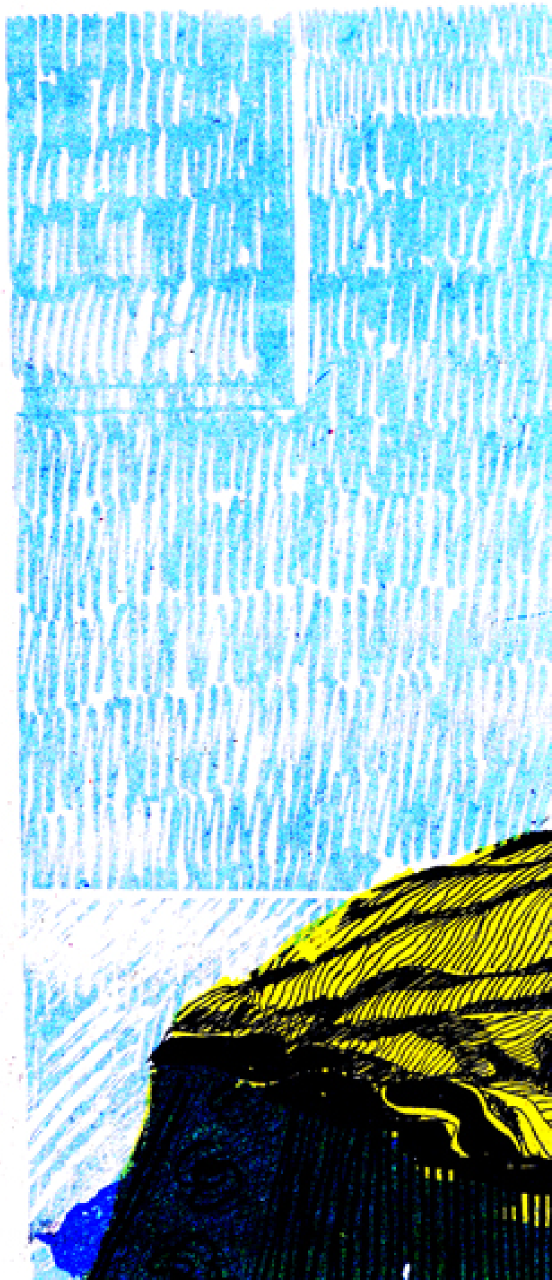
சாதாரணமாக இருந்தால் ''உன்னோட அப்பா...'' என்று சொல்லி விடலாம். ஆனால் இவளுக்கு என்னென்ன தெரியும், எது எதில் சந்தேகம் என்பதே தெரியவில்லையே... இமைகள் நனைய தலை குனிந்து அமர்ந்து இருந்தாள் சாந்தா.

''எனக்கு ஒண்ணுமே புரியலை.. அண்ணாவும் திடீர்னு இப்படி ஒரு லெட்டர் எழுதிப் போட்டுட்டுப் போயிட்டான். இங்க இப்படி ஒருத்தர்... 'மாமா வீட்ல ஒரு மாதிரி... இன்றைய நாளை என்னால் மறக்கவே முடியாதும்மா...''

சித்ரா பேசிக் கொண்டே போனாள். அந்தச் சிறுமியின் மனது இத்தனை அதிர்ச்சிகளையும் தாங்க முடியாமல் கொட்டிக் கொண்டிருந்தது. சாந்தா மௌனமாக கேட்டுக் கொண்டிருந்தாள்.

''எனக்கு நிறைய புரியலைம்மா... அம்மா... சொல்லேன்...''

''நிறைய இருக்கும்மா சொல்றதுக்கு.. இன்னிக்கு ஒருநாள் பத்தாது அதுக்கெல்லாம். மொதல்ல இப்போ படுத்துக்கோ. காலையில் எழுந்து ஸ்ரீதருக்கு ஒரு வழி பார்க்கலாம்...''



மஞ்சுளா ரமேஷ்

தாயின் மடியிலேயே சுருண்டு படுத்துக் கொண்டாள் சித்ரா. ஏதோ புரிந்தும் புரியாமலும் வாழ்க்கையே விந்தையாக இருந்தது. தான் எத்தனை பெரிய இலட்சியங்களையெல்லாம் கொண்டிருந்தோம். ஏன் இவர்கள் எல்லோரும் சின்னச் சின்ன விஷயங்களுக்கு அடிமையாகிறார்கள். நான் இனி என்ன செய்யப் போகிறேன். தாயின் கைகள் அவளை ஆதரவாக வருடிக் கொடுத்தாலும் தூக்கம் வர மறுத்தது.

சாந்தாவுக்கும் உள்ளம் அலை பாய்ந்தது. சித்ரா கார்டை நீட்டிய போது அதில் அவ்வளவு பெரிய குண்டு இருக்கும் என்று எதிர்பார்க்கவில்லை. நமக்கு லெட்டர் எழுதக் கூட ஒருத்தர் இருக்கிறாரா என ஆச்சர்யத்துடன்தான் படிக்க ஆரம்பித்தாள். பிறகு, தான் அதிர்ச்சியில் உறைந்து நின்றதும், எதிரில் நின்ற கணவர் அந்தக் கார்டை வாங்கிப் படித்துத் தன்னைத் தாங்கிப் பிடித்து உட்கார வைத்ததும் நினைவே இல்லை. அவளைத் தட்டித் தட்டி அழைத்தார் சங்கரன். பிறகுதான் கொஞ்சம் சுயநினைவு அடைந்தாள்.

''சாந்தா பயப்படாதே.. ஸ்ரீதரன் எங்கேயும் போக மாட்டான். இந்த மாதிரி புதுசா



வேலை தேடி பம்பாய் போறவா எங்கெங்கே போய்த் தங்குவாங்கன்னு ஈஸியா கண்டுபிடிச்சுடலாம். நான் எப்படியும் இன்னிக்கு ராத்திரி ஊருக்குப் போறேன். எப்படியும் அவனைப் பார்த்துப் பேசிடறேன்...''

பேசாமல் அமர்ந்திருந்தாள் சாந்தா.

''சொல்லு... அவன்ட்ட என்ன பேசறது.. அவனுக்கு பாம்பேல ஒரு வேலை வாங்கிக் கொடுத்துடவா. இல்லை இங்கேயே வந்துடச் சொல்லவா?''

''வேணாம்.. அவனை இங்கே வந்துடச் சொல்லுங்க. கஞ்சியோ, கூழோ எங்கைல கரண்டி இருக்கற வரைக்கும் அதுக்குப் பஞ்சமில்லே...''

என்ன சொல்வதென்று தெரியாமல் நின்றார் சங்கரன். மனைவியை இன்னும் கரண்டி பிடிக்கச் சொல்லுவதா... தன்னோடு வந்து விடச் சொல்வதா? சொன்னால் மங்களம் வாழ்க்கை என்ன ஆகும்...

சாந்தாவிற்கும் என்ன செய்வதென்று புரியவில்லை. இத்தனை நாள் தான் தனியொருத்தியாகவே எதனையும் சாதித்து விட முடியும் என்ற தன்னம்பிக்கை இருந்தது. இதுநாள் வரை நடந்து வந்த பாதை அந்தத் தன்னம்பிக்கையைக் கொடுத்தது. ஆனால் திடீரென்று ஒரு சோர்வு பற்றிக் கொண்டு விட்டது. ஸ்ரீதரன் போய் விட்டான் என்று தெரிந்ததும், அருகில் இருக்கும் கணவர் தன்னைத் தாங்கிக் கொண்டதில் அவர் மேல் இருந்த கோபமெல்லாம் போய் விட்டது போல.. தனக்கு ஒரு ஆதரவு தேவை போல... தன்னைத் தாங்கிக் கொள்ள ஒரு தோள் தேவையாக...

இதையெல்லாம் அவரிடம் எப்படிக் கேட்பது... கேட்டாலும் தரக்கூடிய நிலையில் அவர் இல்லையே... உடைந்து நொறுங்கி உட்கார்ந்து விட்டாள் சாந்தா. சித்ரா இத்தனையையும் மௌன சாட்சியாகப் பார்த்துக் கொண்டிருந்ததையும் மறந்து விட்டாள்.

அந்த மூவரிடையேயும் காலம் எத்தனை நேரம் போயிற்று என்பதே தெரியவில்லை.

வெகுநேரம் கழித்து சங்கரன்தான் முதலில் மீண்டார். தன்னுடைய சட்டைப் பையில் இருந்து சிறிய விசிட்டிங் கார்டை எடுத்தார்.

''இதை வச்சுக்கோ. இதுல அட்ரஸ் போன் நெம்பர் எல்லாம் இருக்கு. போய்ச் சேர்ந்து ஒரு வாரத்துக்குள்ள நான் ஸ்ரீதரனை கண்டுபிடிச்சுட்டு லெட்டர் எழுதறேன். நீ ஒண்ணுத்துக்கும் கவலைப்படாதே...''

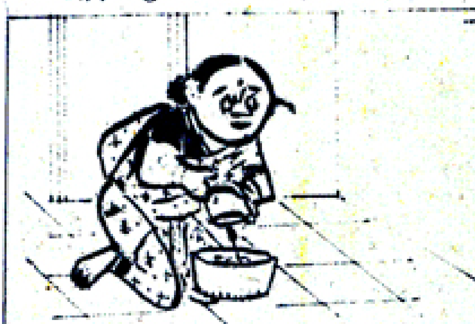
சாந்தா கார்டை வாங்கிக் கொண்டு சரியென்று தலையசைத்தாள். அந்த நிலையில் அவளை விட்டு எப்படிப் போவது என்று தெரியவில்லை. முதலில் பிள்ளை பெற்ற போதும் பிரிந்தார். இப்போது பிள்ளை அவளை விட்டு ஓடிப் போய் விட்ட நிலையில் பிரிகிறார். தயங்கித் தயங்கி நெஞ்சு கொள்ளாத கனத்துடன் நடந்தார் சங்கரன்.

''ஒரு நிமிஷம்...'' என்றாள் சாந்தா. முகம் லேசாகத் தெளிவடைந்திருந்தது. சித்ராவைப் பற்றிச் சொல்ல வேண்டும் என்று மனசு துடித்தது. அவர் கோணத்தில் அவர் கேட்டது சரிதானே என மனம் நினைத்தது. அவரை நிமிர்ந்து பார்த்தாள். அங்கேயே தலைகவிழ்ந்து அமர்ந்திருந்த சித்ராவைப் பார்த்தாள்.

''நான்... நீங்க நினைக்கிற மாதிரி...'' எப்படிச் சொல்வது என்று தெரியவில்லை.

சங்கரன் தலையசைத்தார். ''வேண்டாம்மா.. நான் திரும்பியும் பதினைந்து இருபது நாள்ளே வர்றேன்... அப்போ பேசுவோமே.. என் மனசுல அப்படிப்பட்ட எண்ணம் இல்லை...'' போய் விட்டார்.

தாயும் மகளும் நேரம் போனது தெரியாமல் சாப்பிடக் கூடத் தோன்றாமல்



சூடாக பதார்த்தங்கள் இருப்பதற்காக ''கேஸரோல்'' வீடுகளில் உபயோகிக்கிறார்கள்.

மழைக் காலங்களில் குறிப்பாக பெங்களூர் போன்ற இடங்களில் சில சமயம் தயிர் நன்றாய் உறையாமல் இருக்கும். அப்போது இந்த கேஸரோலில் காலையில் காய்ச்சிய பாலை வெதுவெதுப்பான சூட்டில் ஊற்றி உறை போட்டு மூடி வைத்து விட்டால் பகல் உணவிற்கு உபயோகிக்கலாம். சுமார் நான்கு அல்லது ஐந்து மணி நேரத்தில் கெட்டித் தயிர் தயார். பிளாஸ்க்கில் உறை குத்துவது போலத்தான். ஆனால் பிளாஸ்க் வாசனை இதில் இராது. எடுப்பதும் எளிது.

- கீதா விஸ்வநாத்.

அமர்ந்திருந்தார்கள்.

தூங்கி விட்ட சித்ராவை தலைக்குத் தலையணை கொடுத்து விட்டுப் படுத்துக் கொண்டாள் சாந்தா. இத்தனை நாள் வாழ்ந்தது கஷ்டமாகத் தோன்றவில்லை. எழுந்திருக்கும் சிக்கல்களுக்கு எப்படி விடைகாண்பது என்பதுதான் பிரச்னை.

சித்ராவிடம் உண்மையைச் சொன்னால், நல்ல முறையில் வளர்ந்திருக்க வேண்டிய தன்னை ஒரு சமையற்காரியின் பெண்ணாக வளர்த்தோம் என வருத்தப்படு வாளோ... என்னால் எதையும் சாதிக்க முடியும் என இளமையின் கர்வத்தால் நான் அப்படிச் செய்து விட்டேனா... அல்லது அது மனிதாபிமானம் மட்டுமேவா... அவர் கள் குழந்தை என விட்டிருந்தால் அவர் களே வளர்த்திருப்பார்களோ... இரண்ட சொத்திற்கு ஒரே வாரிசான சித்ரா ஃபீஸ் கட்டக் கூட வசதியில்லாமல் திண்டாடும் நிலை ஏற்பட்டிருக்காதே.. இதற்கெல்லாம் யார் காரணம்...?

ஸ்ரீதரன் ஏன் இப்படிச் செய்தான்... அடக்க ஒடுக்கமாக வாழ்ந்தவன். திடீரென இந்த நான்கைந்து மாதங்கள் இப்படி நடந்து கொண்டான். அதன் உச்சக் கட்டமாக படிப்பையும் விட்டு விட்டு ஓடி விட்டானே.. பம்பாயில் போய் என்ன பாடு படுவானோ... அவனுக்கு என்ன குறை வைத்தேன் நான்...

வெகுநேரம் கண்ணில் நீர் கசிய குழம்பிக் கொண்டிருந்த சாந்தா தன்னையும் அறியாமல் எப்போதோ தூங்கினாள்.

''அம்மா... எழுந்திரும்மா... ரொம்ப நாழியாகி விட்டது பார்...'' சித்ரா முன்ன மேயே எழுந்து பால் காய்ச்சி காப்பி போட்டு வைத்திருந்தாள். சாந்தா எழுந்து எரியும் கண்களை 'ஜில்'லென்ற நீரில் கழுவிக் கொண்டாள். பல் தேய்த்துக் கொண்டு வந்த போது காப்பி டம்ளரை நீட்டினாள் சித்ரா. ஒரு வாய் காப்பி குடித்த வுடன் தெம்பாக இருந்தது. நேற் றைக்கு இன்று கொஞ்சம் தெளி வடைந்து விட்டது போல இருந்தது.

''ஏம்மா.. என்ன செய்யப் போறே...'' தெளிவாகக் கேட்டாள்.

''எனக்குத் தெரியலையே சித்ரா.. மாமாட்ட சொல்லலாமா.. பாம்பேல எங் கேன்னு போய்த் தேடறது...''

''அவர் சொல்லிட்டுப் போயிருக்கா ரேம்மா...'' 'அவர்' என்பதைத் தவிர எப்படிக் குறிப்பிடுவது என்று தெரிய வில்லை. சாந்தா அவளை நிமிர்ந்து பார்த் தாள். மீண்டும் எல்லாம் ஒருமுறை வந்து போனது.

''கடவுள் மேல பாரத்தை போட்டுட்டு அவர் பதிலை பாத்துண்டு இருக்கலாமா? ஸ்ரீதரன் போனவுடன் லெட்டர் எழுதுவா னான்னு பார்க்கலாமா? இல்லை மாமாட்ட சொல்லி...?''

''மாமாட்ட வேண்டாம்மா. ஏற்கெ னவே ஏதேதோ பேசுவா. இப்போ இன் னும் நாலு சேத்துப்பா. அவா வீட்லேயே ஆயிரம் நடக்கறது...''

''என்னடீ சொல்றே...''

சித்ராவுக்குக் கோபம் வந்தது. தன்னை எத்தனை தடவை இளக்காரமாகப் பேசி யிருப்பார்கள்.

''அதுதாம்மா எப்பவுமே பிறத்தியாரை பேசினா தெய்வம் நல்லா கூலி கொடுக் கும்...''

''நீ என்னதான் சொல்றே. அங்கே என்ன நடந்தது...?''

சித்ரா தான் நேற்று பார்த்தது.. யமுனா இருந்த நிலை.. தான் சத்தம் போட்டு விட்டு வந்தது... அந்தப் பையன் தன்னை மோட் டார் பைக்கில் கடந்து போனது எல்லா வற்றையும் சொன்னாள்.

''ஐயையோ.. ஒண்ணு கெடக்க ஒண்ணு ஆகப் போறதுடீ...''

''நமக்கென்னம்மா...... யமுனாவோட கர்வத்துக்கு, அத்தை உன்னைப் பேசி னதுக்கு இப்படித்தான் சரியா இருக்கும்...''

''அப்படிப் பேசக் கூடாது சித்ரா...''

''அப்போ என்ன பண்ணணும் கறே...?''

''இதை நேரா சொன்னா எடுத்துக்கவும் மாட்டா. நிலைமை மீறிப் போனாலும் கஷ்டமாச்சே... ஆனா ஏதாச்சும் எக்குத் தப்பா நடந்துடப் போறதுடீ.''

சித்ரா சிரித்தாள். ''போம்மா.. நீ ஒரு பத்தாம்பசலி. அவனைத்தான் கல்யாணம் பண்ணிண்டு போட்டுமே...''

''சீச்சீ... அவன் யாரோ என்னவோ.. ஊர் பேர் தெரியாதவனோட போட்டும்னு விட முடியுமா என்ன யமுனாவையே கூப்பிட்டுப் பேசுவா...''

''வேற வெனையே வேண்டாம். அவ

ஊறுகாய், ஜாம் போன்றவற்றை வைத் திருந்த பாட்டில்களை வேறு பொருள் களை வைப்பதற்குப் பயன்படுத்தும் முன்பு அவற்றை உங்கள் வீட்டு குக்கர் பயன்படுத்தும் போது தலைகீழாக வைத்து குக்கர் குப்பி போடும் இடத்தில் பிடித்து கொள்ளலாம். குக்கரில் இருந்த ஆவி பாட்டில் பூராவும் சிறிது நேரம் பரவ விடுங்கள். பிறகு ஊறுகாய் வாசனை எங்கேயோ போய் விட்டிருப்பதை பார்க்க லாம்.

- ஏ. மணிமேகலை.

மொதல்லேயே உன்னை மதிக்க மாட்டா. இப்ப இன்னும் கேக்கவே வேண்டாம். பெஸ்ட் என்ன தெரியுமா.. .வாய மூடிண்டு சும்மா இருக்க வேண்டியதுதான்...''

சாந்தாவுக்கு மனசு கேட்கவில்லை. ''அது எப்படிம்மா.. வேறே ஏதாச்சும் வழி பிறக்குமா.. பாக்கறேன்.. நான் மாமா வீடு வரைக்கும் போயிட்டு வர்றேன்...''

''அங்கே நேரடியா இதைப் பத்திப் பேசாதே. ஸ்ரீதரன் பத்தி கூட பேசாதே. ஏதாச்சும் சந்தர்ப்பம் கிடைச்சா யமுனா விஷயமா வேற மாதிரி சொல்லிப் பாரு. இல்லேன்னா பேசாம வந்து விடு. அநாவசியமா கெட்ட பேர் வாங்கிக்காதே...''

சாந்தா கிளம்பி அவர்கள் வீட்டிற்குப் போன போது மணி ஊஞ்சலில் உட்கார்ந்திருக்க, வீணா வெற்றிலை மடித்துக் கொடுத்துக் கொண்டிருந்தாள்.

''வா, வா.. உன்னைப் பத்தித்தான் பேசிண்டிருந்தோம்...''

''என்ன சொல்லேன்...'' கீழே உட்கார்ந்து கொண்டாள்.

''நேத்து கல்யாணத்துக்குப் போயிருந்தோமே... ஒரு அயனான வரன் வந்திருக்கு. வீணாவோட சொந்தக்காரப் பையன்தான். கிராமத்துல புரோகிதம்தான். ஆனா எஸ். எஸ். எல். ஸி. படிச்சிருக்கான். பார்க்க ராஜா மாதிரி இருக்கான். இப்பல்லாம் உத்தியோகம் பாக்கறவனை விட புரோகிதத்தில நல்ல வரும்படி இல்லையோ...''

''ஆமாமாம்...'' என்று சிரித்தாள் சாந்தா. தான் வந்த விஷயம் இத்தனை சுலபமாக முடியும் என்று நினைக்கவேயில்லை. நல்லவேளை... யமுனா கல்யாணப் பேச்சை இவர்களே ஆரம்பித்து விட்டார்கள். ஆனாலும் நல்ல படித்த உத்தியோகத்தில் இருக்கும் பையனாக பார்க்கப்படாதோ...

''என்ன சொல்றே... ஜாஸ்தியும் கேக்க மாட்டா.. நானும் உன்னைப் பத்தி நிறைய சொன்னேன். அதெல்லாம் பரவால்லே மாமா, நீங்க சொல்லிட்டா சரின்னு சொல்லிட்டா சித்ராவுக்கு முடிச்சடாலாமோல்லியோ...''

சாந்தாவுக்குத் 'திக்'கென்றது. ''என்ன மணி சொல்றே நீ... சித்ராவுக்கு...''

''பின்னே யாருக்குன்னு நினைச்சுண்டிருக்கே...?''

''நான் யமுனாக்குன்னு நினைச்சுண்டு...''

வீணாவின் முகம் உக்ரமானது. ''நல்லாத்தான் இருக்கு உங்க நினைப்பு. யாரோ ஒரு கழிசடையையும் எம் பொண்ணையும் ஒண்ணா வச்சுப் பேசறே...''

''வீணா...''

''ஆங்... மூடி வச்சா மட்டும் எல்லாம் முடிஞ்சு போயிடுமா என்ன எங்களுக்கு ஒண்ணும் தெரியாதுன்னு நினைச்சுக்காதேங்கோ... ஸ்ரீதரனை ஆஸ்பத்திரில பிரசவிச்சப்போ ஓடினவர்தானே உங்காத்துக்காரர். சித்ரா எங்கேருந்து வந்தாளாக்கும்...''

சாந்தா எழுந்தே விட்டாள்.

''ஐயோ, நீங்க நினைக்கறாப்பலே யெல்லாம் ஒண்ணும் இல்லை. மணி, நான் மயிலாப்பூர்ல சமையல்காரியா இருந்தேனே அப்போ நீ மாசமா கொண்டு விட்டாயே கலா... அவளோட பொண்



ளுடா இவ...''

மணி திடுக்கிட்டு நிமிர்ந்தார். ''என்ன சொல்றே நீ... கும்பகோணத்து ஆடிட்டர் வீட்டுப் பொண்ணா...?''

''ஆமாண்டா... கலாவை கொண்டு விட்டு அப்புறமா அவா திரும்பிக் கூடப் பார்க்கலை. திருப்பதிக்குப் போய் வந்தா எல்லாம் சரியாப் போகும்னு மாமா எல்லாரையும் கூட்டிண்டு போனார். போற வழியில் பெரிசா ஆக்ஸிடெண்ட் ஆயி... கலா இந்தப் பொண்ணை என் கையில் பெத்துப் போடறதுக்குன்னே பொழச்சா...''

கண்ணீரோடு அதன் பின் நடந்தது அத்தனையும் சொன்னாள்.

''அடப்பாவி... போன வாரம் ஒரு கல்யாணத்துல கூட அவரைப் பார்த்தேனே. அட மண்டு அக்கா.. ..அவா இப்போ பெரிய பணக்காரா. எத்தனை பணம் இதை வச்சு அவாள்ட்ட கேக்கலாம்...''

சாந்தா உறுதியாகத் தலையசைத்தாள். ''ஒண்ணும் கேக்க முடியாது. அவா அப்பவே எங்கிட்டே எழுதி கையெழுத்து வாங்கிண்டுட்டா...''

வீணா நொடித்தாள். ''இப்படிக் கூட அசட்டுக் காரியம் யாராக்கும் பண்ணுவாளா... எப்பவுமே உங்களுக்கு இப்படித்தான், எல்லாமே தன்னாலே பண்ணிக்க முடியும்னு...''

தான் இரவு நினைத்ததையே தம்பி மனைவி குத்திக் காட்டுவதைக் கேட்டுத் தலைகுனிந்தாள் சாந்தா.

மணி யோசனையில் ஆழ்ந்தான். எப்பேர்ப்பட்ட தங்க முட்டையிடும் வாத்து தன்வசம் இருந்திருக்கிறது.. இத்தனை நாள் இது தெரியாமல் போய் விட்டது. அக்காவிடம் நேரடியாகக் கேட்காமல் போனது தப்பு. இதையெல்லாம் கேட்கப் போய் 'நீ மட்டும் என்ன...' எனத் திருப்பிக் கேட்டு விடுவாளோ என்ற பயத்திலேயே எதையும் கேட்காமல் இருந்து விட்டார்...

அப்படி எழுதி வாங்கிக் கொண்டு விட்டால் மட்டும் சித்ரா அவர்கள் வீட்டுப் பெண் என்பது இல்லாமல் போய் விடுமா என்ன...

''எதுக்கும் நம்ப வக்கீல் மாமாட்ட இதைப் பத்தி கேக்கறேன். அவர் ஏதாச்சும் வழி சொல்லுவாரு...''

''இல்லே மணி, எனக்கு அதெல்லாம் சரிப்படும்னு தோணலை. அவா பணத்துக்கும் ஆசைப்படலை. நான் உப்பத் தின்னு வளர்ந்த வீட்டுக் கொழந்தையை அனாதை ஆசிரமத்திலேயோ, ரயிலடியிலேயோ போட்டுடப் போறாளேன்ற பயத்துல அதை எடுத்துண்டேன். அவ்வளவு தான்.. அவ மேல படிக்கணும்னு ஆசைப்படறா.. அதையும் படிக்க வச்சு நல்ல எடத்துல கல்யாணம் பண்ணிட்டேன்னா போதும்...''

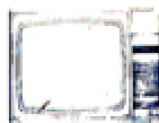
''ம்...'' மணி எதுவும் பேசவில்லை. இதில் ஏதாவது பணம் புரட்ட முடியுமா என்பதில்தான் அவருடைய சிந்தனை ஓடிக் கொண்டிருந்தது.

(தொடரும்)

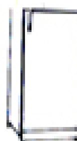
கிளாமர் ஷாம்பூ வழங்கும் 555 பரிசுகள்!

கிளாமர் நட்சத்திரப் போட்டி

1 முதல் பரிசு : கலர் டிவி



1 இரண்டாம் பரிசு : ஃபிரிட்ஜ்



3 மூன்றாம் பரிசு : மிக்ஸி



550 ஆறுதல் பரிசுகள் : T. ஷர்ட்



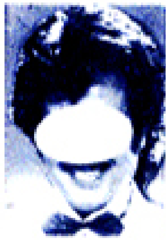
கிளாமர் ஷாம்பூ, உங்கள் கூந்தலுக்கு மென்மையும் இளமையும் ஊட்டி,
எப்போதும் மறக்க முடியாத புதுமை மணம் கமழச் செய்கிறது.







இங்குள்ள கட்டங்களில் உங்கள் அபிமான நட்சத்திரங்கள் சிலர் மறைந்திருக்கிறார்கள். நுழைவுத்தாளில் உள்ள குறிப்புகளைக் கொண்டு அவர்களது பெயர்களைக் கண்டு பிடித்து எழுதுங்கள். உங்களுக்கு உதவியாக ஒரு பெயர் எழுதப்பட்டுள்ளது. பின்னர் உங்கள் பெயர், முகவரி ஆகியவற்றைப் பூர்த்தி செய்து, நுழைவுத்தாளை வெட்டி எடுத்து, அத்துடன் மூன்று கிளாமர் ஷாம்பூ காலி உறைகளை இணைத்து அனுப்புங்கள்.








விதிமுறைகள் : 1. தமிழ் நாட்டிலும், பாண்டிச்சேரியிலும் வசிப்பவர்கள் இப்போட்டியில் கலந்து கொள்ளலாம். 2. நுழைவுக் கட்டணம் கிடையாது. எனினும் ஒவ்வொரு நுழைவுத்தாளுடனும் மூன்று கிளாமர் ஷாம்பூ காலி உறைகளை (Sachet) இணைக்க வேண்டும். 3. ஒருவர் எத்தனை நுழைவுத்தாள் வேண்டுமானாலும் அனுப்பலாம். 4. நுழைவுத்தாளை சாதாரணத் தபால் மூலம் மட்டுமே அனுப்ப வேண்டும். நுழைவுத்தாள் வழியில் சேதம் அடைந்தாலோ, காணாமல் போனாலோ, தாமதமாக வந்தாலோ, அதற்குப் பொறுப்பு ஏற்க இயலாது. 5. பாப்ஸ் காஸ்மெடிக்ஸ் மற்றும் அவர்களது விளம்பர நிறுவனங்களின் ஊழியர்களும், அவர்களது உறவினர்களும் போட்டியில் பங்கு பெறக் கூடாது. 6. வெற்றி பெற்றவர்களுக்கு தனியாகத் தகவல் அனுப்பப்படும். 7. அரசாங்க சட்ட விதிகளுக்கு கட்டுப்பட்டு பரிசுகள் வழங்கப்படும். 8. போட்டி சென்னை உயர்நீதி மன்ற சட்ட எல்லைக்கு உட்பட்டது. 9. போட்டி நடத்துவோரின் தீர்மானங்களே எல்லாவற்றிலும் இறுதியானது. 10. இப்போட்டி தொடர்பாக வேறு எவ்வித தகவல் தொடர்பும் கொள்ள இயலாது. 11. நுழைவுத்தாள்களை அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

"கிளாமர் நட்சத்திர போட்டி"
பாப்ஸ் காஸ்மடிக்ஸ், 4, 42வது தெரு, 6வது அவன்யூ, அசோக்நகர், சென்னை - 600 083.

- ✂

கிளாமர் நட்சத்திரப் போட்டி - நுழைவுத்தாள்.



1. ராகவேந்திர பக்தர் : ....
2. மதுரையின் மைந்தர் : ....
3. மல்லு வேட்டிக் காரர் : ....
4. தர்மதுரையின் ஜோடி : ....
5. ஆரிரரோ மங்கை : ....
6. கேப்டன் நாயகி : ரூபிணி

பெயர் : .... வயது : ....

முகவரி : ....

....

மேலே உள்ளவரில் நான் விரும்பும் நட்சத்திரம் :

எனக்குப் பிடித்த கிளாமர் ஷாம்பூ ரகம்

- -

போட்டி முடியும் தேதி : 31.7.91

முந்துங்கள்! ஒவ்வொரு வாரமும் முதலில் வரும் சரியான 500 நுழைவுத்தாள்களுக்கு நீங்கள் விரும்பும் நட்சத்திரப் புளோ-அப் பரிசு!

நுழைவுத்தாள்கள் உங்கள் கடைக்காரரிடமும் கிடைக்கும்

பெண்மணிகள் தெரிந்து கொள்ள...

வாழ்க்கை என்பது தம்பதிகளாக வாழ்வதுதான். ஆண்கள் இந்தக் காலத்தில் கல்யாணம் செய்து கொள்ளாமலேயே பந்தமில்லாமல், பொறுப்பில்லாமல் சுதந்திரமாக வாழலாம் என்று பலரும் நினைக்கிறார்கள். அதேபோல் பெண்களும் கல்யாணம் செய்து கொள்ளாமலேயே ஏதோ உத்யோகம் செய்து கொண்டு, சம்பாதித்து சுதந்திரமாக ஒரு பந்தத்திலும் மாட்டிக் கொள்ளாமல் இருக்கலாம் என்று நினைக்கிறார்கள். ஆனால் உண்மையாகப் பார்க்கும் போது கல்யாணம் செய்து கொள்ளாத ஆணோ, பெண்ணோ வாழ்க்கையில் பல பொறுப்புகளையும், பல பந்தங்களையும், பல கஷ்டங்களையும் ஏற்றுக் கொண்டிருப்பதானது கண்கூடாகத் தெரிகிறது.

கல்யாணமான தம்பதிகளுக்கு வரக் கூடிய இன்ப துன்பங்களைப் பகிர்ந்து கொள்வதற்கு தம்பதிகளே, பரஸ்பரம் பேசி பலவித பிரச்னைகளை, கஷ்டங்களை தீர்த்துக் கொள்ள வாய்ப்பிருக்கிறது. கணவனும், மனைவியும் சொல்லும் அதன் விளக்கமும் போல இரு உடல் ஒரு மனதாக இருக்க வேண்டும்.

எப்படி ஒரு கொம்பை ஆதாரமாகக் கொண்டு கொடி படருகிறதோ அதுபோல் கொம்பில்லாமல் கொடியில்லை, கொடியில்லாமல் கொம்பில்லை என்பது போல் ஒன்றுக்கொன்று ஆதாரமாக இருந்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு கொடியைப் படர விட்டால்தான் கொம்பிற்குப் பெருமை. அதன்மேல் (கொம்பின் மேல்) கொடி படர்ந்தால் தான் கொடிக்குப் பெருமை. கொடி வேறு, கொம்பு வேறாக இருந்தாலும் எப்படி ஒன்றுக்கொன்று ஆச்ரயித்துக் கொண்டிருக்கிறதோ அதுபோல் கணவன் மனைவி இருவரும் ஒருவருக்கொருவர் விட்டுக் கொடுத்து ஆச்ரயித்து வாழ வேண்டும்.

கல்யாணத்திற்காக பெண் பார்ப்பதற்கு முன்புவரை பெண்ணிற்கோ, ஆணிற்கோ பரஸ்பரம் எந்தவித நம்பிக்கையோ, ஆதாரமோ ஏற்படுவதில்லை. பரஸ்பரம் பார்த்து கொண்டபிறகே நம்பிக்கை ஏற்படுகிறது. தற்காலத்தில் பல நாட்கள் பழகிய பிறகு நம்பிக்கை ஏற்படுகிறது.

எப்படியிருந்தாலும் பிறந்தது முதல் கல்யாணம் முன்புவரை தாய் தந்தையரை நம்பியிருந்தவர்கள், கல்யாணம் என்று ஏற்பட்ட பிறகு தாய் தந்தையர்களையும் அரவணைத்து வாழ வேண்டியவர்கள் இல்லறம் நடத்துபவர்கள்.

அப்படியிருந்தும் கூட தற்கால நிலையிலே புதியதாகக் கல்யாணம் செய்து கொள்ளக் கூடியவர்கள் பரஸ்பரம் ஆணும், பெண்ணும் பார்த்து, பேசி நம்பிக்கை ஏற்பட்டு இரண்டு பக்கங்களிலும் உள்ள தாய் தந்தையர்களை விட்டுவிட்டு வாழ்க்கை நடத்தக் கூடிய அளவுக்கு புதிய தம்பதிகளிடையே இன்றைக்கு அன்பையும், பாசத்தையும் நம்பிக்கையையும், பார்க்க முடி

ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி பீடாதிபதி ஜகத்குரு ஸ்ரீ ஜயேந்திர சரஸ்வதி ஸ்வாமிகள்



கிறது. இப்படி வாழ்பவர்களிடம் கூட சில சில மனோ வேற்றுமைகள் அவ்வப்போது ஏற்படுவது சகஜம். அவைகளை பெரி தாக்கிக் கொள்ளாமல் கல்யாணத்திற்கு முன்பு எந்த நம்பிக்கையும், பாசமும் இருந் ததோ - அதைத் தொடர்ந்து கடைப்பிடித்து வந்தால் இது அபிப்ராய பேதங்கள் கூட மாறி வாழ்க்கையில் அமைதியும், சாந்தியும் கிட்டும். அந்த அன்பிலும், நம்பிக்கை யிலும் விரிசல் கண்டுவிட்டால் அப்போது குடும்பம் அமைதியற்ற நிலைமையை அடைந்து விடுகிறது. இப்படி ஏற்படாமல் இருப்பதற்குத் தம்பதிகள் பரஸ்பரம் ஒருவருக் கொருவர் விட்டுக் கொடுத்தும், தியாகம் செய்தும் வாழ்க்கையை நடத்தப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

தன்னுடைய கணவனின் நன்மைக்கா கவே அவருடைய சுகதுக்கத்தில் முழுமை யில் பங்கு கொண்டு தன் வாழ்நாள் முழு வதும் வாழ்ந்து காட்டியவர்களின் வர லாற்றை நாம் நினைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதுபோல் தன் மனைவியின் சந்தோஷத்திற்காகவே எவ்வளவு பெரிய கஷ்டங்களையும், தியாகங்களையும் கண வன் செய்கிறான் என்பதையும் அவ்வப் போது நினைவுபடுத்திக் கொள்ள வேண் டும்.

அரிச்சந்திரன் தன் வாழ்நாள் முழுவதும் பொய் சொல்லாமல் இருப்பதற்காக தன்னு டைய ராஜ்யம் அனைத்தையும் இழந்து கஷ்டப்படும் போது அந்தக் கஷ்டத்தைப் பகிர்ந்து கொள்வதில் அரிச்சந்திரனுடன் உறுதுணையாக சந்திரமதி இருந்தாள். மேலும் அந்தக் கணவனுடைய வார்த்தைக்

குக் கட்டுப்பட்டு வேறொரு வீட்டில் வேலைக்காரியாகவும் இருந்தாள். அது மாத்திரமல்லாமல் ராஜா அரிச்சந்திரனின் குழந்தை இறந்தபோது, குழந்தையை இடுகாட்டிற்கு எடுத்துச் சென்றபோது கடமையே பெரிதென அப்போதும் சந்திரமதியிடம் கடமைக் கேற்றவாறுதான் நடந்து கொள்கிறான். அரிச்சந்திரன் சரித்திரத்திலிருந்து சாமான்ய ஜனங்கள் அறிந்து கொள்வது எந்த சமயத்திலும் அரிச்சந்திரன் பொய் சொல்லமாட்டான் ' என்பதுதான். ஆனால் நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டியதோ கணவனுக்காக சந்திரமதி அத்தனை சுகதுக்கங்களையும் ஏற்றுக் கொண்டு அவனுடைய எண்ணத்திற்காக, மனது சந்தோஷத்திற்காக வாழ்ந்தவள் என்பதையே.

இதேபோலத்தான் பீமனிடம் ஒரு முறை த்ரௌபதி எங்கிருந்தோ புஷ்பத்தின் வாசனை வருகிறது. அந்த புஷ்பம் தனக்குத் தேவை என்று கேட்டாள். இதற்காகப் பல காடுகளைக் கடந்து, பல துன்பங்களை அடைந்து வழியிலே ஆஞ்சநேயர் படுத்திருந்த நிலையில் அவர் வாலைக் கூட அசைக்க முடியாமல், அவருடன் நட்பு கொண்டு, அவர் மூலமாக புஷ்பம் இருக்கும் இடத்தை அறிந்து கொண்டு அந்த புஷ்பத்தை பீமன் கொண்டு கொடுக்கிறான்.

ராமாயணத்திலேயும் ராமன் காட்டிற்குச் செல்லும்போது பதினான்கு ஆண்டுகாலம் சீதையும் கூடவே ராமனோடு சென்று அத்தனை இன்ப துன்பங்களையும் அனுபவிக்கிறாள். இலங்கைக்குச் சீதை ராவணனால் எடுத்துச் செல்லப்பட்ட பிறகும் ராமபிரான் சீதையினிடம் வைத்திருந்த அன்பு போல தன் மனைவியிடத்தில் வேறு யாரும் வைத்திருக்கமாட்டார்கள் என்று ராமாயணம் கூறுகிறது. இறைவனுடைய அவதாரமாக ஸ்ரீராமன் இருந்தபோதிலும் மனுஷ்ய வேஷம் எடுத்ததனால் மனிதன் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்பதற்கு எடுத்துக் காட்டாக விளங்கியவர் இராமபிரான்.

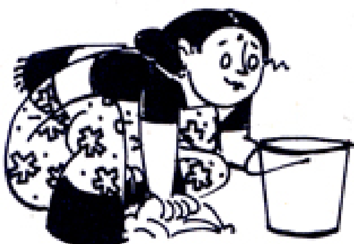
லஷ்மணன் மூலம் சீதை காணவில்லை என்பதை அறிந்தபோது மேகம், சூரியன், செடி, கொடி, மரம் போன்ற ஒவ்வொன்றையும் பார்த்து பிராணநாயகி எங்கே, எங்கே என்று ராமன் கதறுகிறான். இது போலத்தான் சீதை மீது ராமனுக்குச் சந்தேகம் வந்தபோது கூட ராமனின் எண்ணத்தையும், சந்தேகத்தையும் நிவர்த்தி செய்வதே தன் கடமை என்று எண்ணி நெருப்பில் விழவும் தயாராகிறாள் சீதை.

வாழ்க்கை என்றால் சந்தேகங்கள் அபிப்ராய பேதங்கள் இருப்பது சகஜம். அவைகளைப் பெரிதுபடுத்தாமல் இறைவன் கொடுத்த புத்தியை நன்றாக உபயோகித்து ஒரு தடவைக்குப் பல தடவை சிந்தனை செய்து பொறுமையுடன், பொறுப்புடன் ஒருவருக்கொருவர் விட்டுக் கொடுக்கும் மனப் பான்மையுடன், நான் எவ்வளவு நான் விட்டுக் கொடுப்பது, நீங்கள் விட்டுக் கொடுத்தால் என்ன என்று சொல்லிக் கொள்ளாமல் இரு உடல் ஒரு மனதுடன், சொல்லும் பொருளும் போலும், உடலும் நிறமும் போலும், கொம்பும் கொடியும் போலும், சமுத்திரத்தில் வரும் அலை எப்படி வந்து போய் ஒன்றாகிறதோ அது போல் நம்மிடையே ஒருவருக்கொருவர் மன ஒற்றுமையுடன் வாழ்வதே வாழ்க்கை.

எலுமிச்சைச் சாற்றினால் வீட்டின் தரை வெள்ளையாக மாறியிருந்தால் அதன் மீது நறுக்கிய வெள்ளரிக்காய் அல்லது பூசணியின் உட்புறத்தைத் தேய்க்க கறை மறைந்து விடும்.

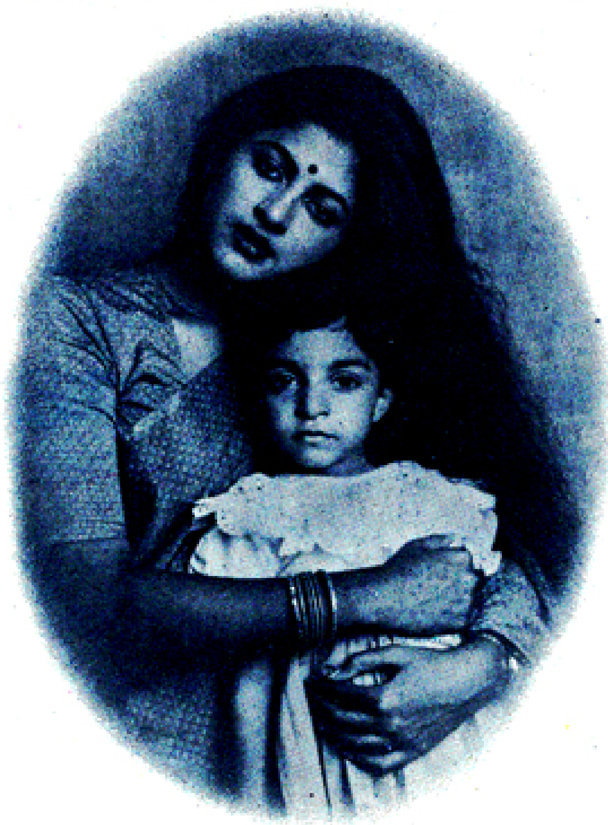
- கனகா கெங்கை முத்து.





நைலான் பொருட்களை கத்தரிக்கோலால் நறுக்குமுன் கத்தரியின் பிளேடுகளை வெப்பப்படுத்தி பின்னர் நைலான் பொருட்களை வெட்டினால் நைலான் பிளவுபடாமல் எளிதாக வெட்டுப்படும்.

- கனகா கெங்கை முத்து.

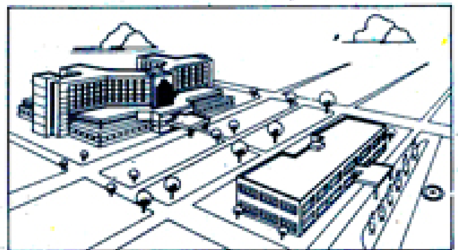


மற்றவர் நலனில் தான் எத்தனை அக்கறை!
ஆனால்... உங்களைப்பற்றி...?

ஒரு பெண் என்ற முறையில் உங்களுக்குத்தான் எத்தனை பொறுப்புக்கள். உங்கள் குடும்பத்தாரின் ஆரோக்கியமான வாழ்விற்குதான் உங்களுக்கு எவ்வளவு அக்கறை! ஆனால் உங்களைப்பற்றி, உங்களது ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி ஒரு கணம் சிந்தித்தால் என்ன:- புற்றுநோய்க்கான சாத்தியக் கூறுகள் உள்ளனவா எனத் தெரிந்து கொள்ள ஒவ்வொரு பெண்ணும் கட்டாயம் மேற்கொள்ள வேண்டிய மிக எளிதான சில உடற்கூறு பரிசோதனைகளைப் பற்றி எண்ணியதுண்டா. உங்களது ஆரோக்கிய வாழ்க்கையை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ள MAMMOGRAM மற்றும் PAP பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளுங்கள்.

அமெரிக்க புற்று நோய்க் கழகத்தினரால் பரிந்துரைக்கப்பட்ட LOW RADIATION DOSE-FILM SCREEN MAMMOGRAPHY

அழிவுக்கு வழிவகுக்கும் புற்றுநோயை எதிர்த்திட ஆரம்பக் கட்டத்திலேயே அறிந்திடுவீர்.



PROFAD/THU/531/91/TAM



தமிழ்நாடு ஹாஸ்பிட்டல் லிமிடெட்

439, சேரன் நகர்
பழைய மகாபலிபுரம் சாலை
பெரும்பாக்கம், சென்னை-601 302.

மேலும் விபரங்களுக்கு, அடையாறு மையம்: 419798 ஹாஸ்பிட்டல்வளாகம்: 404419 பெரும்பாக்கம்: 404008 / 402987

அடையார் மையத்திலிருந்து பெரும்பாக்கத்திலுள்ள தமிழ்நாடு மருத்துவமனை செல்ல இலவச வாகன வசதி செய்யப்பட்டுள்ளது.



இன்னொரு மொழி படிக்கலாமே!

''நம் நாட்டில் அரசியல்வாதிகள் தங்கள் சுய ஆதாயத்திற்காக மக்களைத் தன்மொழி, தன் மாநிலம் என்ற குறுகிய வட்டத்துக்குள் அடைத்து விட்டார்கள்'' என்று ஆவேசமாக ஆரம்பிக்கிறார் 'இன்டர்நேஷனல் ஸ்டடி சென்ட'ரின் இயக்குநர் திரு. ஜெயவீர பாண்டியன்.

வளர்ச்சி பெற்ற ஐரோப்பிய நாடுகளிலெல்லாம் மும்மொழிக் கொள்கைதான் அமுலில் இருக்கிறது. ஜப்பானியர்களோ தங்களுக்கு வேண்டிய தொழில் நுணுக்கச் செய்திகளையெல்லாம் தங்கள் மொழியிலேயே பெறும் வசதியைச் செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள். நாம்தான் இங்கும் சேராமல், அங்கும் போகாமல் இரண்டுங்கெட்டானாகத் தவித்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

''ஆனால் மக்களை வெகு காலம் முட்டாளாக்க முடியாது. தன் மொழி, தன் நாடு என்ற அடைப்புக் குறிக்குள் முடக்கப்பட்டால் தம் வாய்ப்புகளும் வரையறுக்கப் படுகின்றன என்பதை இன்று எல்லோரும் புரிந்து கொள்ளத் தொடங்கி விட்டார்கள். எனவேதான் வேற்று மாநில மொழி மட்டுமல்ல, வேற்று நாட்டு மொழிகளான ஜெர்மன், ஃபிரெஞ்ச், ரஷ்யன் போன்றவைகளைக் கற்றுக் கொள்வதற்கு இன்று ஆர்வம் அதிகரித்து வருகிறது.''

''ரெடிமேட் துணி வியாபாரத்தில் ஈடுபட்டிருக்கும் பெண்மணி ஒருவர் ஏற்றுமதியில் இறங்கியிருக்கிறார். அயல்நாட்டு வியாபாரிகளுடன் பேசும் போது அந்த மொழி தெரிந்திருப்பது அவசியம் என்றெண்ணி இப்போது பிரெஞ்சு கற்றுக் கொள்ள ஆரம்பித்திருக்கிறார் என்கிறார் 'இன்டர்நேஷனல் ஸ்டடி சென்ட'ரில் பிரெஞ்சு ஆசிரியராகப் பணியாற்றும் எஸ். சிவகுமார்.

''அது மட்டுமல்ல இன்று அயல்நாட்டுத் தொடர்புள்ள பல நிறுவனங்களில் அதிகாரிகளை அந்தந்த நாட்டுக்கு அனுப்புகிறார்கள். அப்போது தங்களுக்கு அந்த மொழியறிவு இருக்க வேண்டுமென்று அதிகாரிகளும், அவர்கள் மனைவியரும் விரும்புகிறார்கள்'' என்கிறார் மற்றொரு பிரெஞ்சு ஆசிரியை பிரியா கிருஷ்ண மூர்த்தி.

''சரி, ஆளை விடுங்கள். நாங்கள் என்ன பொழுது போனால் அயல்நாட்டுக்கா பறந்து கொண்டிருக்கிறோம்'' என்று பெருமூச்சோடு பக்கத்தைப் புரட்டாதீர்கள். ஒரு நிமிடம் - சிவகுமார் சொல்வதைக் கேளுங்கள். ''இன்று பல தனியார் நிறுவனங்களுக்கு அயல்நாட்டு நிறுவனங்களுடன் வியாபாரத் தொடர்பிருக்கிறது. அங்கிருந்து வரும் தொழில் குறிப்புகள், இதர விவரங்கள் யாவும் சம்பந்தப்பட்ட மொழியிலேயே இருக்கும். அவற்றை ஆங்கிலத்தில் மொழிபெயர்த்துக் கொடுப்பதற்கு அந் நிறுவனங்கள் அம் மொழி தெரிந்த

வர்களையே நாடுகின்றன. இது பகுதி நேர வேலைதான். பணி தரமாக இருந்தால் நல்ல ஊதியமும் கிடைக்கும். அலையன்ஸ் பிரான்ஸிஸ் போன்ற நிறுவனங்கள் ஒவ்வொரு வருட இறுதியிலும் தம் மொழியை நன்கு பயின்றவருக்கு அந்த நாட்டிற்கே சென்று படித்து வர 'ஸ்காலர்ஷிப்'புகளும் அளிக்கின்றன.

இதைத் தவிர இன்று பல வேலைகளுக்கு ஏதாவது ஒரு அயல்நாட்டு மொழியறிவு இன்றியமையாததாக இருக்கிறது. விமானக் கம்பெனிகள், ஐந்து நட்சத்திர ஹோட்டல்கள், சுற்றுலாக்களை ஏற்பாடு செய்து தரும் நிறுவனங்கள்... என்று அப் பட்டியல் நீண்டுகொண்டே போகிறது. மொழித் தேர்ச்சி, பெற்று விட்டால் வீட்டி லிருந்தே வகுப்புகள் கூட நடத்தலாமே.

இருக்கலாம். ஆனால் ஒரு மொழியைக் கற்றுக் கொள்வதென்பது எளிதான காரியமா? என்கிற முனகல் கேட்கிறதே - இதோ பள்ளி மாணவி ஜோதி சொல்வதைக் கேளுங்கள்.

''மேற்படிப்புக்காக அமெரிக்கா போக வேண்டும். பௌதிகத்தில் ஆராய்ச்சி செய்ய வேண்டும் என்பது என் எதிர்காலத் திட்டம். அங்கே பெரும்பாலான பல்கலைக் கழகங்களில் ஓர் அந்நிய மொழி தெரிந்தால் இடம் கிடைப்பது சுலபம். எனவேதான் நான் பிரெஞ்சு படிக்க ஆரம்பித்தேன். ஆர்வம் இருந்தால் படிக்கவும் சுலபமாகத்தான் இருக்கிறது. பிரெஞ்சு மொழியில் இந்தியைப் போலவே அஃறிணைப் பொருட்களுக்கும் ஆண்பால், பெண்பால் வேற்றுமை உண்டு. நாற்காலியும் மேசையும் பெண்பால். பெஞ்ச் ஆண்பால். சுவர்களிலும், கூரைகளிலும் இரண்டும் உண்டு. இதுபோன்ற சில சுவையான தகவல்கள் படிப்புக்கு மேலும் சுவைசேர்க்கின்றன். மூன்று மாதங்களில் ஓரளவுக்கு ஒரு மொழியில் தேர்ச்சி பெற்று விடலாம் என்பது என் நம்பிக்கை.''

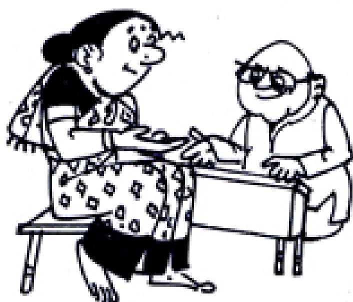
மொழி எல்லைக் கோடு என்பது நாமாக எழுப்பி கொண்ட அநாவசியச் சுவர். திருவான்மியூரில் செயல்படும் ஆசிய மொழிகள் கழகத்திலும் ஜப்பானிய மொழிக்கும், நம் மொழிக்கும் அடிப்படை ஒற்றுமைகள் உள்ளனவா என்று ஆராய்ந்து வருகிறார்கள். 'இந்தோ - ஆரியன்' குடும்பம் என்ற ஒரே மூலத்திலிருந்துதான் ஜெர்மானிய மொழியும், சமஸ்கிருதமும் பிறந்ததாகச் சொல்கிறார்கள். இன்றும் அநேக ஜெர்மன் பல்கலைக் கழகங்களில் சமஸ்கிருதம் கற்றுத் தரப்படுகிறது. சமஸ்கிருத அறிவு பெற்றவர்களுக்கு அங்கே மதிப்பு ஒரு படி அதிகம்தான். வேற்று மொழிப் புலமை நம் பொது அறிவை மட்டும் விருத்தி செய்யவில்லை, நடைமுறை ஆதாய நோக்கிலுங்கூட நம் வாய்ப்புகளை விரிவுபடுத்தவே செய்கிறது. ஆகவே பொழுதுபோவதற்குச் சமையல் வகுப்பு, பஜன் வகுப்பு, கம்ப்யூட்டர் வகுப்பு என்ற பட்டியலில் இனிமேல் மொழிகளையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாமே!

- நிர்மலா சக்ரவர்த்தி.

நம்மில் சிலர் தினசரி வைரத்தோடு, மூக்குத்தி, மோதிரம் போன்றவற்றை (வைரத்தால்) அணிந்து கொள்கின்றனர். அப்படி தினசரி வைர நகைகள் போடுபவர்களுக்கு ஒரு எச்சரிக்கை.

என் மாமியார் கடந்த 20 வருடங்களுக்கும் மேலாக வைரத்தோடு, மூக்குத்தி, மோதிரம் போன்றவற்றை மாதத்தில் ஒரு சில நாட்கள் தவிர மற்ற நாட்களில் கழற்றாமல் அணிந்திருந்தார். சமீபத்தில் ஒரு நாள், தோட்டிலிருந்த ஒரு கல் விழுந்து விட்டது. விழுந்த கல்லும் கிடைக்கவில்லை. வேறு கல் வைக்க என்னிடம் நகைக் கடைக்குச் சென்ற பொழுது, கடைக்காரர் தினசரி வைர நகைகளை அணிந்து வந்தால், குறைந்தது பத்து வருடங்கள் சென்றவுடன் தவறாது வைரக் கற்களை பிரித்து, புதியதாக கட்ட வேண்டும் என்று கூறினார்.

சாதாரண நகையில் கல் விழுந்தால் இரண்டு ரூபாயில் கூட கல் போட்டு விடலாம். ஆனால் வைர நகையில் கல் விழுந்தால் ஒரு கல் வைக்க 2000 ரூபாய் ஆகும். நானாக வைர நகைகளில் கல் ஆடாமல் இருக்கிறதா எனப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.



பாலா.

இம்மாத இல்லத்தரசி



✦ விஜயலட்சுமி



✦ மைதிலி

முதல் பரிசு:
பொட்டுக் கடலை மிக்ஸட் நூடுல்ஸ்

தேவையான பொருட்கள்:

பொட்டுக் கடலை மாவு - இரண்டரை ஆழாக்கு,
அரிசி மாவு - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
முளை கட்டிய பச்சைப் பயறு - 1 கப்,
முளை கட்டிய கொண்டைக் கடலை - 1 கப்,
சிப்பிக் காளான் (நறுக்கியது) - 1 கப்,
பட்டாணி (பச்சை) - அரை கப்,
வறுத்த வேர்க்கடலை - அரை கப்,
கேரட், பீன்ஸ்,
உருளைக் கிழங்கு - 2 கப் (பொடியாக நறுக்கியது),
பெரிய வெங்காயம் - 2 (பொடியாக நறுக்கவும்),
பச்சை மிளகாய் - 6 (நீளவாக்கில் கிறவும்),
மிளகாய்ப் பொடி,
தனியா பொடி - 1 ஸ்பூன்,
கரம் மசாலா தூள் - அரை ஸ்பூன்,
கடுகு, சீரகம் - தாளிக்க,
எலுமிச்சம் பழம் - 1,
உப்பு - தேவையான அளவு,
எண்ணெய் - அரை கப்,
கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, புதினா (எல்லாம் சேர்ந்து பொடியாக நறுக்கியது) - 1 கப்.

செய்முறை:

ஒரு நாள் முன்னதாகவே பயறு, கொண் டைக்கடலை இவற்றை ஊற வைத்து முளை வந்த பிறகு எடுத்துக் கொள்ளவும். குக்கரில் செபரேட்டர்களில் ஒன்றில் தானிய வகைகளை சிறிது உப்பு சேர்த்து வைக்கவும். இன்னொன்றில் காய்கறி, பட் டாணி, சிப்பிக் காளான் இவற்றை வைத்து சிறிது உப்பிட்டு வேகவைக்கவும். பத்து நிமிடங்களில் குக்கரை அணைத்து விட வும்.

செபரேட்டர்களில் வெந்து இருக்கும் தானிய, காய்கறி வகைகளிலிருந்து நீரை வடித்து வைக்கவும். பொட்டுக் கடலை மாவு, அரிசி மாவு இரண்டையும் ஒன்றாகக் கலந்து இந்த நீரை சற்று சுட வைத்து மாவில் ஊற்றி கட்டியில்லாமல் கலக்கவும். இந்த மாவைக் கட்டியில்லாமல் சேர்த்துப் பிசைந்து, முறுக்குக் குழலில் ஓமப் பொடி அச்சிட்டு, இடியாப்பத் தட்டுக்களிலோ (அ) இட்லித் தட்டுக்களிலோ நூடுல்ஸைப் பிழிந்து, குக்கரில் வெயிட் போடாமல் 10 நிமிடங்கள் வேகவைக்கவும்.

வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி, கடுகு, சீரகம் தாளித்து, வெங்காயம், பச்சை மிள

காய் சேர்த்து வதக்கி, மஞ்சள் பொடி, மிள காய்ப் பொடி, கரம் மசாலா, தனியா பொடி சேர்த்து வதக்கவும். இரண்டு நிமிடங்கள் கழித்து, வெந்த பயறு வகை, காளான், காய் கறி சேர்த்து வதக்கவும். வேர்க்கடலையைப் பாதியாக உடைத்து தனியே சிறிது நெய் யில் வறுத்துச் சேர்க்கவும். பொடியாக நறுக் கிய கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, புதினா இவற்றைச் சேர்த்து, தேவையானால் சிறிது உப்புச் சேர்த்து 10 நிமிடங்கள் வதக்கவும். இறுதியாக வெந்த நூடுல்ஸை சேர்த்து, எலுமிச்சம் பழம் பிழிந்து நன்றாகக் கலக் கவும். இதுவே பொட்டுக் கடலை மிக்ஸட் நூடுல்ஸ். புரதம் செறிந்த சுவையான மாலை நேர சிற்றுண்டி.

-என். விஜயலட்சுமி, சென்னை - 24.

பிசைந்து கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டுக் காய்ந்ததும் தேன்குழல் அச்சில் மாவை அடைத்துப் பிழியவும். அது இரண்டு பக்கம் வெந்ததும் எடுத்துச் சிறு துண்டுகளாக உடைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு தாம்பாளத்தில் முதலில் சிறிது உடைத்த தேன் குழலைப் போட்டு பாகைக் கரண்டியால் எடுத்துப் பரவலாக ஊற்றவும். அதன் மீது வறுத்த தேங்காய், பொட்டுக் கடலையும் சிறிது எடுத்துத் தூவவும். இப்ப டியே மாவு முழுவதையும் தேன் குழலாகப் பிழிந்து எடுத்துப் போட்டு பாகையும் தேங் காய்க் கடலையும் போட்டுப் பிறகு கடைசி யாகச் சிறிது சர்க்கரையைத் தூவ வும்.

- பி. ஆர். எஸ். மைதிலி கண்ணன்.
வத்தலக்குண்டு.


* பத்மஜா


* ஸ்ரீவித்யா


* லக்ஷ்மி

இரண்டாம் பரிசு: பொட்டுக் கடலை மனஹோலம்

தேவையான பொருட்கள்:

பயத்தம் பருப்பு 3 ஆழாக்கு, உளுத்தம் பருப்பு ஆழாக்கு ஆகிய இரண்டையும் வெறும் வாணலியில் சிவக்க வறுத்து மாவு அரைத்துக் கொள்ளவும்.

தேங்காயை உடைத்துப் பல்லுப் பல்லாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். அத்துடன் ஆழாக்குப் பொட்டுக் கடலையையும் சேர்த்து நெய் விட்டுச் சிவக்க வறுத்துக் கொள்ளவும். பாதி கடலையைப் பொடி செய்து மேலே சொன்ன மாவுடன் கலந்து கொள்ளவும்.

செய்முறை:

700 கிராம் வெல்லத்தைப் பாகு செய்து கொள்ளவும். அரைத்த மாவை நீர் விட்டுப்

மூன்றாவது பரிசு: டூ இன் ஒன் கறிப் பொடி

தேவையான பொருட்கள் :

பொட்டுக் கடலை - 3 கப்,
கொப்பரை (துருவியது) - 2 கப்,
மிளகாய் வற்றல் - 15,
ஒரு இன்ச் நீளமுள்ள பட்டை - 3,
லவங்கம் - 5,
பூண்டு (சாப்பிடுவோர்) - 5,
சமையல் எண்ணெய் - 1 ஸ்பூன்,
ஒரு சிறிய துண்டு பெருங்காயம்.

செய்முறை:

வாணலியில் ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு மிளகாய் வற்றல், பூண்டு, பெருங் காயம், பட்டை, லவங்கம் முதலியவற்றை வறுத்தெடுக்கவும். பொட்டுக் கடலையை பொன்னிறமாக வறுக்கவும். துருவிய கொப்பரையை இரண்டு நிமிடம் வெறும்

வாணலியில் வறுக்கவும். ஆறிய பின் இவை அனைத்தையும் மிக்ஸியிலோ உரலிலோ சற்று கரகரப்பாய்ப் பொடி செய்யவும். இந்தக் கறிப் பொடியை பாட்டிலில் போட்டு வைத்துக் கொண்டு பீன்ஸ், கொத்தவரங்காய் போன்ற எந்தக் கறி செய்யும் போதும் கேஸிலிருந்து இறக்குவதற்கு முன்பு இரண்டு ஸ்பூன் இப்பொடியைப் போட்டுக் கிளறி இறக்கவும். கறி வாசனையாகவும் ருசியாகவும் இருக்கும்.

சிறுசிறு கத்தரிக்காய்களை நான்காகப் பிளந்து (முழுவதுமாக நறுக்கி விடாமல்) பொடி அடைத்துக் கறி செய்யும் போது தனியா ஒரு ஸ்பூன், கடலைப் பருப்பு ஒரு ஸ்பூன் இன்னும் இரண்டு மிளகாய் வற்றல் முதலியவற்றை வெறும் வாணலியில் வறுத்துப் பொடி செய்து கொண்டு மேற்சொன்ன கறிப் பொடி ஒரு கப்புடன் கலந்து கொண்டால் அரை கிலோ கத்தரிக்காய் பொடி அடைத்து செய்யலாம்.

- பத்மஜா ராமகோபால்,
பெங்களூர் - 21.

ஆறுதல் பரிசு :
பொட்டுக் கடலை பக்கோடா :

தேவையான பொருட்கள்:
- பொட்டுக் கடலை - 250 கிராம்,
- சின்ன வெங்காயம் - 100 கிராம்,
- ப. மிளகாய் - 6,
- இஞ்சி சிறு துண்டு,
- பூண்டு - 10 பல்,
- சோம்பு - 1 ஸ்பூன்,
- கறிவேப்பிலை - கொஞ்சம்,
- கொத்துமல்லி - கொஞ்சம்,
- உப்பு - தேவையான அளவு,
- க. எண்ணெய் - 250 கிராம்.

செய்முறை:

பொட்டுக் கடலையைச் சுத்தம் செய்து கரகரப்பாக பொடி செய்து வைத்துக் கொள்

வெண்டைக்காய் கறி, கொழ கொழவென்று வராமல் இருக்க, வெண்டைக்காய்களை நன்கு கழுவி, கண்டு விரலின் கால் அல்லது அரை நீளம் அளவு துண்டங்களாக சீராக நறுக்கி, முதலில் வாணலியை அடுப்பில் போட்டு, தேவையான எண்ணெயை விட்டு, காரப் பொடியை மட்டும் போட்டு, காய்ந்ததும், நறுக்கிய வெண்டைக்காய் துண்டங்களைப் போட்டு, வெந்ததும் உப்பு சேர்த்து, சிறிது வதக்கி எடுத்தால் போதும். அருமையாக இருக்கும். புளி, மோர் ஒன்றும் தேவையில்லை. கடுகு, உளுத்தம் பருப்பும் தேவையில்லை.

கல்பகம்.



மிருதுவான போஷாக்கு

உங்கள் குழந்தைக்கு 4 மாதங்களாகும் சமயத்தில் அவனது இயற்கை உணவான பாலுடன் எளிதில் ஜீரணிக்க உகந்த போஷாக்கு உணவான நெஸ்டத்தையும் கொடுங்கள்.

பாலுடன் கலந்து தயாரிக்கப்பட்ட நெஸ்டம் உங்கள் குழந்தையின் மிருதுவான முதல் திட உணவாகும். ஏனெனில் இதில் குழந்தை ஆரோக்கியமாய் வளர்வதற்குரிய எல்லா போஷாக்குகளும் சமச்சீர் அளவில் அடங்கியுள்ளன. உங்கள் குழந்தையின் உணவில் வெவ்வேறு சுவையைக் கூட்ட விரும்பினால், அவ்வகை உணவுடன் நெஸ்டத்தை கலந்து கொடுங்கள். உதாரணமாய் வேக வைத்த பழங்கள், வேகவைத்து மசிய வைத்த காய்கறிகள் மற்றும் பருப்பு வகைகள்.

அரிசி சேர்த்த நெஸ்டம், போஷாக்கு நிறைந்த ஸீரியல் ஆகும். உங்கள் குழந்தை இதை எளிதில் ஜீரணிக்கும். உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு மருத்துவர்கள் சிபாரிசு செய்யும் எல்லாவித போஷாக்கும் இதில் உள்ளன. உறுதியான எலும்புகளுக்கும் பற்களுக்கும் தேவையான கால்ஷியம்; ஆரோக்கியமான ரத்தத்திற்கு தேவையான இரும்பு சத்து; பட்டு போல் பளபளக்கும் சருமத்திற்கும், ஒளிவீசும் கண்களுக்கும், நோய் எதிர்ப்பு சக்திக்கும் தேவையான வைட்டமின்களும் இதில் அடங்கியுள்ளன.

உங்கள் செல்லக் குழந்தை நெஸ்டத்துடன் சேர்ந்து வளர்வதை கவனியுங்கள்.

இலவச நெஸ்டம் செய்முறை புத்தகத்திற்கு எழுதுங்கள். போஸ்ட் பேக் 25, புது டில்லி-110016.

எளிதில் ஜீரணிக்க வல்ல பேபி ஸீரியல்.

நெஸ்டம்

எவும். வெங்காயம், ப. மிளகாய், கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லியை அரிந்து வைத்துக் கொள்ளவும். இஞ்சி, பூண்டு, சோம்பு இவற்றை நசுக்கி வைத்துக் கொண்டு பொடி செய்த பொட்டுக் கடலை மாவுடன், இவற்றைக் கலந்து தேவையான உப்பு, தண்ணீர் விட்டுப் பிசைந்து கெட்டியாக வைத்துக் கொள்ளவும். க. எண்ணெயில் இம் மாவுக் கலவையைப் பககோடா இடுவது போல உதிர்த்து விடவும். பின்பு கரகரப்பாக பொரித்து எடுக்கவும்.

இதன் மேல் கருவேப்பிலை எண்ணெயில் பொரித்துத் தூவி வைத்தால் பார்ப்பதற்கு நன்றாக இருக்கும்.

- எஸ். ஸ்ரீவித்யா, சென்னை - 12.

ஆறுதல் பரிசு:
சில்டிரன்ஸ் டிலைட்

தேவையான பொருட்கள்:

பொரி கடலை - 2 கப்,
ஜீனி - 1 கப்,
வெண்ணெய் - அரை கப்,
ஆப்பிள் - 1,
பேக்கிங் பவுடர் - கால் ஸ்பூன்,
எஸென்ஸ், ப்ளேவர் (ரசனைக்கேற்ற வகை)

அலங்கரிக்க: செர்ரி துண்டுகள், முந்திரிப் பருப்பு துண்டுகள், வெள்ளரி விதைகள்.

செய்முறை:

பொரி கடலையை மிக்ஸியில் மாவாகத் திரிக்கவும். ஜீனியையும் மாவாக்கவும். ஆப்பிளை குக்கரில் ஐந்து நிமிடம் வேகவைத்து மசிக்கவும்.

ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் வெண்ணெயைப் போட்டு மத்தினால் தேய்க்க ஆரம்பிக்கவும். அதனுடன் பேக்கிங் பவுடர், ஜீனி, பொரி கடலை மாவு ஆகியவற்றைச் சிறிது, சிறிதாக சேர்த்துக் கடையவும். பின் ஆப்பிள் மசித்ததையும் போட்டுக் கடையவும். கலவை நன்கு கலந்ததும், தேய்ப்பதை நிறுத்தி விட்டு, செர்ரி, முந்திரி, வெள்ளரி விதை வகைகளில் பாதியையும், எஸென்ஸ், ப்ளேவரையும் ஊற்றி நன்கு கலந்து வெண்ணெய் தடவிய அலுமினிய கிண்ணத்தில் ஊற்றி, மேலாக மீதமிருக்கும் செர்ரி, முந்திரி துண்டுகளைத் தூவி கேக் ஓவனில் பேக் செய்யவும். குழந்தைகளின் பிறந்த நாள் வகைக்கு ஏற்ற எளிய, சத்துள்ள அயிட்டம்.

- லெஷ்மி செல்லப்பன்,
திருநெல்வேலி - 2.

இந்த மாதம் எப்படி? ஜூலை '91

மேஷ ராசி:

அசுவனி, பரணி, கிருத்திகை 1 - ஆம் பாதம்.

முதலிரண்டு வாரங்களில் உடல் நலம், மனநலம், பொருளாதாரம் ஆகிய அனைத்தும் நன்கு அமைந்திருக்கும். ஆனால் செவ்வாய், செலவு மிகுதியாக ஆவதற்குக் காரணமாகிறார். முதல் வாரத்தில் சந்திரனால் எதிர்பாராத நன்மை ஏற்படலாம். குறிப்பாக 2ஆம் தேதி அப்படிப்பட்ட திடீர் பணவரவுக்கு வாய்ப்பு தெரிகிறது. மூன்றாவது வாரத்தில் முதல் மூன்று நாட்களில் வம்பை விலைக்கு வாங்க வேண்டியிருக்கும். தொழிலிலோ, அல்லது நீங்கள் பணிபுரியும் இடத்திலோ, இதுவரை உங்களுக்கு மிகவும் நெருங்கிய நண்பராக இருந்த ஒருவர் இந்த மாதத்தில் உங்களை விட்டுப் பிரிவார். அல்லது எதிரியாகவும் மாறலாம். அமைதியின்மையும், அலைச்சலும் நிறைந்த மாதமாக இருக்கும். கர்ப்பப்பை அல்லது ஜனனேந்திரிய சம்பந்தமான பாதிப்பு ஏற்படலாம். சனிஸ்வரன் களவு, ஏமாறுதல் போன்ற நிலையை உருவாக்கலாம். எதிலும் எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டிய மாதம்.

ரிஷப ராசி:

கிருத்திகை 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசிரீஷம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

எந்தவிதத்திலும் ஒரு நல்ல மாதமாகக் கூற முடியவில்லை. உடல்நிலை ஒரே சீரான நிலையில் இருக்காது. வராத விருந்தினர்கள் வருவார்கள். ஆனால் அவர்களைத் திருப்திப்படுத்தும் நிலையில் பொருளாதாரமும் இடம் கொடுக்காது. என்றோ நடந்து முடிந்து போன விஷயம் ஒன்று, திடீரெனத் தலைதூக்கி, அலுவலகத்தில் உங்கள் நிம்மதியைக் கெடுக்கும். பாராட்ட வேண்டியவர்கள் ஒதுங்கி நிற்பார்கள். பழிப்பவர்கள் பலவிதத்திலும் பழிவாங்குவார்கள். தாய் வழிபாட்டிக்கோ, பாட்டனுக்கோ உடல்நிலை அதிகமாகி, அதன் பலனாக நீங்கள் பெரிதும் பாதிக்கப்படலாம். எனவே புது முயற்சி ஏதும் செய்ய வேண்டாம். அது வேலை விஷயமானாலும் சரியே, அல்லது திருமணம், வீடு கட்டுதல் போன்ற திட்டமானாலும் சரியே. தசாபுக்திகள் நன்கு அமைத்துள்ளவர்கள் கூட அவதிக்கு ஆளாக வேண்டியவர்களே. 24, 25, 26 தேதிகளில் எதிலும் எச்சரிக்கை தேவை.



மிதுன ராசி:

மிருகசிரீஷம் 3, 4 ஆம் பாதம், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

நல்லதொரு மாதம். புது முயற்சியைத் தொடங்கலாம். அது தொழில் துறையானாலும், திருமண விஷயமாக இருந்தாலும் அல்லது வேலை விஷயமாக இருந்தாலும் வெற்றி உங்களுக்கே. அப்படிப்பட்ட உத்திரவாதத்தை அங்காரகனுடன் சேர்ந்த சுக்கி

ரனும் குருவுடன் சேர்ந்த புதனும் வழங்குகிறார்கள். ஆனால் மற்ற பாவக் கிரகங்கள் அனைத்துமே சரியான நிலையில் இல்லை. எனவே சனி, ஞாயிறு ஆகிய தினங்களில் எச்சரிக்கையுடன் செயல்படுங்கள். மற்றபடி நீங்கள் எதிர்பார்க்கும் எந்த இனத்திலும் வெற்றியுண்டு. நல்ல திசையும், புத்தியும் நடப்பவர்களுக்கு மகிழ்ச்சியும் மனநிறைவும் உண்டு. ஆனாலும் மாதத்தின் கடைசி மூன்று நாட்களில் சோதனையை எதிர்நோக்க வேண்டியிருக்கும். குறிப்பாக நீங்கள் கலந்து கொள்ளும் ஒரு சில நிகழ்ச்சிகளில் அத்தகையச் சூழ்நிலை ஒன்று உருவாகும்.

கடக ராசி:

புனர்பூசம் 4 - ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

உங்கள் ராசியில் குரு உச்சம் பெற்றாலும், கதிரவனின் சஞ்சாரம் கவலையைத் தரும் நிலையில் உள்ளதால் உங்கள் பார்வையில் சற்று கவனம் செலுத்துங்கள். மாதத்தின் முதல் இரண்டு வாரங்களும் விரையத்தையே காட்டுகின்றன. பிற்பகுதியில் சற்றுச் சுமாரான நிலை ஏற்படும். கலைஞர்களுக்குத் தங்கள் கலைத் திறனைக் காட்டும் வாய்ப்பு கிட்டும். 9, 10, 11 தேதிகளில் ஒரு சுப நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொள்ளும் வாய்ப்பு உண்டு. கன்னிப் பெண்களுக்குத் திருமணம் கைகூடும். இரும்பு, எரிபொருள், இரசாயனத் துறைகளில் பணிபுரியும் பெண்களுக்குச் சற்றுக் கூடுதலான நன்மை ஏற்படலாம். மற்றபடி மாதத்தின் முதல் மூன்று நாட்களில் எச்சரிக்கையுடன் செயல்படுங்கள். குரு, சனி, ராகு, திசை அல்லது புத்தி நடப்பவர்களுக்கு நல்ல பலன்களே அதிகம் எதிர்பார்க்கலாம்.

சிம்ம ராசி:

மகம், பூரம், உத்திரம் - 1 ஆம் பாதம்.

பாவ கிரகங்கள் நல்ல பலனைத் தரும் நிலையிலேயே இருக்கிறார்கள். சுக்கிரனால் சுப பலன் உண்டு. அது திருமண விஷயமாகவும் இருக்கலாம். அல்லது வீடு வாங்குவது கட்டுவது போன்ற நிகழ்ச்சியாகவும் அமையலாம். நீண்ட காலமாகப் பிரிந்து இருந்த ஒருவர் மீண்டும் உங்களை வந்தடைவார். அதனால் ஆதாயம் உண்டு. கேது தனலாபத்தைத் தருகிறார். ஆனால் ராகுவோ அதை விரயமாக்குவார். சூரியனால் விரும்பத்தகாத ஒரு பிரயாணத்திற்கு வாய்ப்பு உண்டாகும், அதைத் தவிர்ப்பதும், ஏற்பதும் உங்கள் முன்னெச்சரிக்கையைப் பொருத்து அமையும். ஞானகாரகனாகிய குரு அத்தகைய யோசனையை உங்களுக்கு அளிக்கலாம். 12, 13 தேதிகள் ஆதாயம் தரத்தக்கவை. ஆனால் 5, 6, 7 தேதிகள் செலவைத் தரும். 21, 22, 23 தேதிகளில் கலைஞர்களுக்குச் சற்று ஏமாற்றம் தரும் நிகழ்ச்சி ஏற்படக்கூடும். ஜாதகத்தில் சிம்மத்தில் சூரியனை உடையவர்களுக்கு, அவனது திசை தற்போது நடக்குமானால், கலைத் துறையில் உள்ளவர்களுக்குக் கொடிகட்டிப் பறக்கும் நிலை உருவாகும். குருதிசை உள்ள கன்னிப் பெண்களுக்கு, வேலை வாய்ப்போ, திரு மணம் கைகூடி வருவதோ உண்டாகும்.

கன்னி ராசி:

உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

கன்னி இராசிக்காரர்களுக்கு மாதத்தின்



வீட்டில் சிறு சிறு பூச்சிகளால் தொல்லையா? கற்பூரத்தைப் பொடி செய்து தேங்காய் எண்ணெயில் போட்டுக் கரைத்து, பிரஷ்ஷில் எடுத்து வீட்டிலுள்ள மரச் சாமான்களின் இடுக்குகளிலும், ஓரங்களிலும் தடவினால் மூட்டைப் பூச்சி மற்றும் சிறு சிறு பூச்சிகள் ஒழிந்து விடும்.

கீதா.

முற்பகுதியில் எண்ணியது கைகூடும். அது வேலை வாய்ப்பாகவும் இருக்கலாம். அல்லது தொழில் நிதியாகவும் இருக்கலாம். இதுவரை இருந்த மன அலைச்சல் இனி படிப்படியாகக் குறையும். அதுபோலவே திருமணத்திற்குக் காத்திருக்கும் பெண்களுக்கு இருந்த தோஷம் போன்ற எந்தத் தடையும் விலகும் நேரம். மருத்துவத் துறையில் உள்ள ஹஸ்த நட்சத்திரக் காரர்களுக்கு 16, 17, 18 தேதிகளில் எந்தவிதத்திலும் நல்லதொரு பெயர் கிடைக்கும். அல்லது பட்டமோ, பரிசோ, வெளிநாட்டுப் பயணமோ கூட கிடைக்கலாம். சிக்கல் விலகி, ஆக்கப்பூர்வமான பணிகளைத் தொடரும் நிலை உருவாகிறது. புதன் ஆட்சியாகக்

கொண்டு புதன் திசை நடப்பவர்களுக்கு புனித யாத்திரை ஒன்றுக்கு வாய்ப்பு உண்டு. எதிர்பாராத தனலாபமும் ஏற்பட லாம். 7, 8, 9 தேதிகளில் சற்று எச்சரிக்கை எதிலும் தேவை.

துலா ராசி:

சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம், 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

குடும்பத்தில் உட்பூசல் உண்டாகலாம். அது மாமியார் மருமகள் மனவேறுபாடு மூலமும் ஏற்படலாம். அல்லது சகோதரர் களிடையே ஏற்பட இருக்கும் பாகப் பிரி வினை சம்பந்தமான மோதலாகவும் இருக்கலாம். மற்றபடி சுக்கிரனும் செவ்வா யும் நல்லதொரு சூழ்நிலையை உருவாக் கிப் பிரச்சினையை வளர விடாமல் தீர்க்க லாம். அரசுத் தேர்வுகளோ, அல்லது பணி யாளராகச் சேர்வதற்கான தேர்வுகளோ எழு தும் இந்த ராசிக்காரர்களுக்குப் புதனருள் காரணமாகக் கட்டாயம் வெற்றி உண்டு. ஒரு சிலர் பொன், வெள்ளி நகைகள் வாங்கும் யோகத்தைப் பெறுவார்கள். கூட்டு வியாபாரத்தில் பிரச்சினை ஏற்பட நியாயமில்லை. வைணவத்தல யாத்திரை ஒரு சிலருக்கு ஏற்படலாம். வடதிசையி லிருந்து நல்லதொரு செய்தி வர இருக் கிறது. அது திருமண விஷயமாகவும் இருக்கலாம், அல்லது உத்தியோக விஷய மாகவும் அமையலாம். தேர்தலில் ஜெயித்த வர்களில் ஒருசிலர் அமைச்சராகும் தகுதி யைக் கூடப் பெறலாம்.

சுவையான அரிசி உப்புமா தயாரிக்க, பச்சரிசியை களைந்து ஐந்து நிமிடங்கள் ஊறவைத்து தண்ணீரை சுத்தமாக இறுத்து விட்டு, மிக்ஸியில் ரவை போல் உடைத்து. வாணலியை அடுப்பில் வைத்து 2' ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு வறுத்து எடுத்துக் கொண்டு உப்புமா கிளறினால் மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

- இதா.



விருச்சிக ராசி:

விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

இந்த ராசி சந்திரனுக்குரிய நீச்ச வீடு. தற் போது குருவின் பார்வையைப் பெற்று இராஜ யோகத்தைத் தர வேண்டும். அத்து டன் மூன்றாம் இடத்து சனியின் ஆட்சி எதி லும் வெற்றியைத் தந்து, உடனே தன லாபத் தையும் தர வேண்டும். எனினும் குடும் பத்தில் உள்ள நெருங்கிய சுற்றத்தாரால் பகையும் பொறாமையும் ஏற்பட்டு மனதை அலைக்கழிக்கும். அத்துடன் நரம்புத் தளர்ச் சியோ, எலும்பு சம்பந்தமான உபாதையோ ஏற்படலாம். எனவே எச்சரிக்கையுடன் பிரயாணம் செய்வதும், அளந்து பேசுவதும் குரு கடாட்சத்தால் ஏற்பட வேண்டும். மற்ற படி சாதாரண மாதமே.

தனுசு ராசி:

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

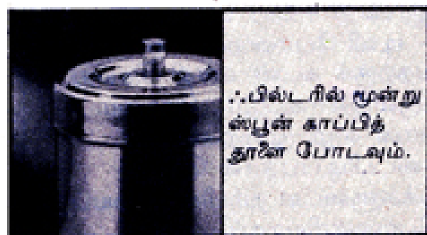
நவநாயகர்களில் ஒருவர் கூட உதவி செய் யும் சூழ்நிலையில் சஞ்சரிக்கவில்லை. மூன் றாவது வாரத்தில் மட்டுமே சற்று சுமா ரான நன்மை உண்டாகும். அலுவலகத்தில் பணி புரிபவருக்குப் பலவிதத்திலும் தொல்லை ஏற்படும். பணத் தட்டுப்பாடும், எதிர் பாராத செலவினங்களும் மனதை அலைக் கழிக்கும் சாதாரணப் பேச்சில் கூட தவறு கண்டுபிடிக்கப்பட்டு சண்டை வரலாம். கணவன் மனைவி உறவு கூட சற்று விரிச லுடன் இருக்கும். தசாபுக்தி நன்கு உடைய வர்கள் கவலைப்படத் தேவையில்லை. எதிலும் அனாவசியமாகத் தலையிடாம லும், யோசித்துச் செயல்படுதலும் சிர மத்தைக் குறைக்கும். பொதுவாக எந்த நிகழ்ச்சியிலும் தலையிடாமல் ''சும்மா இருப்பதே சுகம்'' என்று இருப்பது நல்லது.

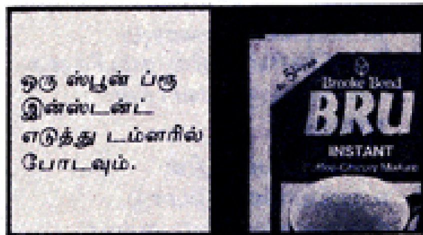
மகர ராசி:

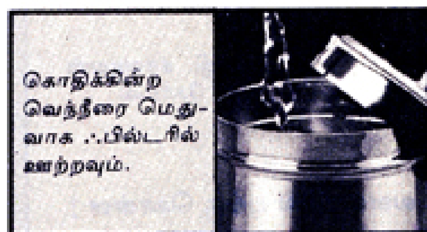
உத்திராடம் 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

ஆட்சிச் சனிக்கு உச்சக் குருவின் பார்வை உண்டு. சுக்கிரனும் புதனும் சுகத்திற்கு உத் திரவாதம் அளிக்கிறார்கள். ஆனால் குரு வைத் தவிர மற்றவர்கள் சற்று தொல்லை யைத் தருவார்கள். அதன், பயனாகப் பொருள் நஷ்டம், அர்த்தமில்லாத சங்கடம் கைப் பொருளிழப்பு ஆகியவை ஏற்பட லாம். எதிலும் பதட்டமில்லாமல் செயல் பட வேண்டியிருக்கும். உள்ளத்தில் காரண மில்லாத பயம் ஏற்படும். அது உடல் சம் பந்தமாகவும் இருக்கும். அல்லது உற்ற

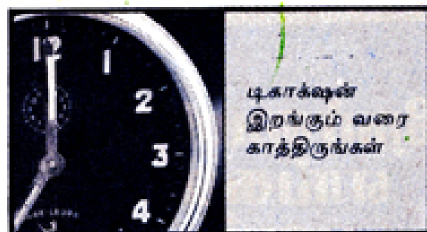
ஃபில்டர் காப்பியின் சுவை...
நிமிடங்களிலா அல்லது உடனடியாகவா?

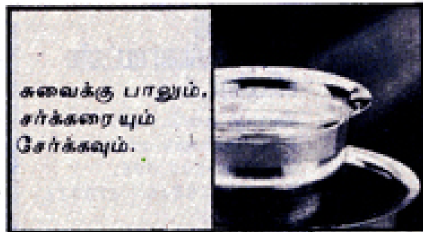




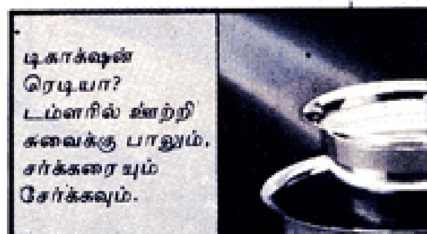








ஆஹா! ஃபில்டர் காப்பியின் அருமையான சுவை



ஆஹா! ஃபில்டர் காப்பியின் அருமையான சுவை



ப்ரு

இது ஃபில்டர் காபியைப் போன்றே சுவையானது.
ஸ்ட்ராங்கானது, சௌகரியமானது, சிக்கனமானது

Ogilvy&Mather 3202 TAM

நண்பர் ஒருவரின் உடல் நிலை குறித்தும் ஏற்படும். எனினும் விபரீதமாகாமல் இருக்க குரு காப்பார். கவலையை விடுங் கள். ஆனால் அதே சமயத்தில் எச்சரிக்கை யுடனும் இருக்க வேண்டும்.

கும்ப ராசி:

அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

ஏற்றத் தாழ்வுகளைக் கொண்ட மாதம். கடன் தீர்க்கலாம். அதற்காகப் புதுக் கடன்கள் வாங்க வேண்டியிருக்கும். வேண் டியவர்கள் கூட உதவ முன்வரமாட் டார்கள். சனீஸ்வரன், ஆட்சியில் உள்ள தால் நன்மை இல்லையெனினும் தீமைகள் இல்லை. புதுத் தொழில் ஆரம்பிக்க உகந்த நேரமில்லை. புனிதப் பயணங்களுக்கு வாய்ப்பு உண்டு. பொதுவாக சாதாரண மாதம். சுப நிகழ்ச்சிகளில் பங்கு பெற பிர யாணம் ஒன்று மேற்கொள்ளுவீர்கள்.

மீன ராசி:

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

சர்ப்பக் கிரகங்களைத் தவிர மற்றவர்கள் சாதகமான சூழ்நிலையை உருவாக்குகி றார்கள். உச்சராசிநாதன் குரு உங்கள் ராசி யைப் பார்ப்பதால் உங்கள் எண்ணங்கள் ஈடேறும். உத்தியோகத்தில் உள்ளவர்களுக் குப் பதவி உயர்வு ஏற்படும். திருமணம் எதிர்பார்த்தபடி கைகூடி வரும். வீடு கட்டும் யோகம் உண்டு. சூரியனால் கண்கள் சற்று பாதிக்க வாய்ப்பு உண்டு. கலைஞர்கள், திரைப்படத் துறையினர் எதிர்பார்த்தபடி இலாபத்தை அடையலாம். பங்கு மார்க்கெட்காரர்கள் பயன் பெறு வார்கள். எழுத்தாளர்கள் பரிசும் பட்டமும் பெறுவர். நல்லதொரு மாதம்.

சீட்டுக் கம்பெனியில் சேரலாமா?

தற்காலத்தில் தவணை முறை வியா பாரமும், சீட்டுக் கம்பெனிகளில் சேர்ந்து பணத்தைச் சேமிக்கவும் வாய்ப்புக்களும் அதிகம் உள்ளதை அறியலாம். சில இடங்க ளில் இப்படிப்பட்ட அங்கீகாரம் பெற்ற கம்பெனிகளில் சேராமல் தனியார் சிலர் ஒன்றுகூடி சீட்டு நடத்துவதையும் பார்க்க லாம். குறிப்பாக அலுவலகங்களில் பணி புரியும் பெண்களிடம் இந்தப் பழக்கம் பரவ லாக உள்ளது.

வசதி நிறைந்தவர்களும், சற்று வசதி குறைந்த நடுத்தரவர்க்கத்தினரும் ஒன்றாகச் சீட்டில் சேர்ந்து பணம் கட்டி, மாதா மாதம் ஏலம் கோரி எடுப்பதைப் பார்க்கிறோம். வசதி நிறைந்தவர்கள் பகிரங்கமாக வசதி குறைந்தவர்களிடமிருந்து சுரண்டுவதற்கு இத்தகைய சீட்டுக் குழுக்கள் காரணமாவது உண்டு. சில சமயங்களில் ஏஜெண்டுகளாக நின்று அங்கத்தினர்களைச் சேர்த்து சீட்டு நடத்தி கடைசியில் ஒரு நாள் ஆயிரக்கணக் கில் மோசடி செய்து விட்டு மறைந்து விடும் நபர்களைப் பற்றியும் பத்திரிகைகளில் பார்க்கிறோம். தற்காலத்தில் புற்றீசல் போல பெரும் நகரங்களிலும் நடுத்தர நக ரங்களிலும் வீதிக்கொரு நிதி நிறுவனம் சீட் டுக் கம்பெனி, தவணைமுறைக் கடைகள் முளைத்திருப்பதை யாவரும் அறிவர்.

வெறும் துவரம் பருப்பை வறுத்து, உப்பு, மிளகு சேர்த்து பொடி செய்து, பருப்புப் பொடி தயாரிப்பது சாதாரண விஷயம். ஆனால் முளைகட்டின உளுந்து, கொண்டைக் கடலை,



வேர்க்கடலை, பாசிப் பயறு, பட்டாணி முதலியவற்றை சம அளவில் கலந்து வறுத்து, மிளகுடன், மிக்ஸியில் பொடி பண்ணி, சாதத்தில் போட்டுப் பிசைந்து நல்லெண்ணெய் விட்டு, பிசைந்து சாப்பிட்டுப் பாருங்கள். ஒரே சப்புக் கொட்டல்தான். ஆரோக்கியமும் கூடியிருக்கும். அத்தோடு, இப் பொடியுடன் சிறிது தேங்காய்த் துருவலை சேர்த்துக் கொண்டால் திடீர் சட்னி ஆஜர். தக்காளியை வதக்கி அத்துடன் இப் பொடியைச் சிறிது கலந்து கொண்டால் தக்காளி சட்னி ரெடி. இட்லி தோசை, அடைக்கும் தொட்டுக் கொள்ளலாம். பலே! பலே! கறி, கூட்டு கொஞ்சம் சிரமப்பட்டாலும் அதிக பயன் அடையலாம்!

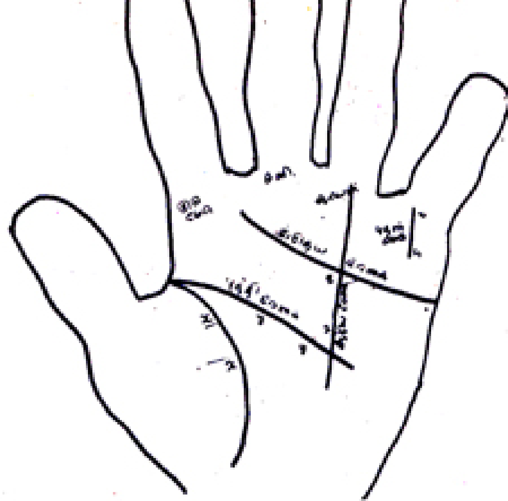
- திருமதி. தேவனாதன்.

இப்படிப்பட்ட நிறுவனங்களை நன்கு நடத்தி, நற்பெயரைச் சம்பாதிப்பதற்கு அங்காரகனும் புதனும் அருள்புரிய வேண்டிய அவசியம். ஒருசிலர் சீட்டில் சேர்ந்த முதல் மாதமே ஏராளமாகத் தள்ளி, ஏலம் கோரி நஷ்டத்தில் பணத்தை வாங்கிச் செல்வதுண்டு. இப்படிப்பட்டவர்களில் ஒரு சிலர் தங்களது வாழ்வில் ஒருமுறை கூட எந்தச் சீட்டிலும் முழுமையாக இருந்து, சீட்டு முடியும் தருவாயில் முழுத் தொகையையும் பெறவே மாட்டார்கள். அப்படிப்பட்டவர்கள் கையில் சூரியரேகையிலும் விதி ரேகையிலும் செவ்வாய் மேட்டிலிருந்து வரும் கோடுகள் வெட்டுக்களை (x,y,z) உள்ளடக்கி இருக்கும். இப்படிப்பட்ட வர்கள் எந்தச் சீட்டுக் கம்பெனியிலும் சேராது இருப்பது நல்லது.

அத்துடன் சீட்டுக் கம்பெனிகளைச் சீராக நடத்துவதற்கென்று தனி யோகம் இருக்க வேண்டும். அப்படிப்பட்டவர்கள் கையில் விதிரேகை நேராகவும், சூரிய மேடு சுத்தமாகவும், புதன் மேட்டில் ஒரு செங்குத்துக் கோடும் (S-t) இருக்க வேண்டும். அத்துடன் புத்தி ரேகைக்கும், இருதய ரேகைக்கும் மத்தியில் உள்ள இடைவெளி ஒரே சீராக படத்தில் காட்டியபடி இணையாகச் செல்ல வேண்டும். இப்படிப்பட்டவர்கள் ஆரம்பித்துள்ள தவணைமுறைக் கடைகளாயினும், அல்லது நிதி நிறுவனங்கள் அல்லது சீட்டுக் கம்பெனிகளாயினும் நன்கு செழித்து வளர்ந்து நாடெங்கிலும் கிளைகளுடன் தழைத்து நிற்கும். ஆகவே இப்படிப்பட்ட கம்பெனிகளை ஆரம்பிப்பவர்களோ அல்லது தனிப்பட்ட ஏஜெண்டாக இருந்து சீட்டு நடத்தக்கூடிய வாய்ப்பினைப் பெற்றுள்ள அலுவலகப் பெண்களோ தங்கள் கையில் மேலே கூறப்பட்ட ரேகை அமைப்பு இருக்கிறதா என அறிந்தே செயல்படத் துவங்க வேண்டும். மாறாக முதலில் கூறப்பட்ட வெட்டுப்பட்ட ரேகைகள்

பாட்டிலில் நீண்ட நாள் வைத்திருக்கும் தேங்காய் எண்ணெயில் ஒரு வித நாற்றம் உண்டாகும். இதைத் தவிர்க்க தேங்காய் எண்ணெயுடன் சிறிதளவு கற்பூரம் சேர்க்க வேண்டும்.

- கனகா செங்கை முத்து.



இருப்பில் இவர்கள் சிரமப்பட நேரலாம். குறிப்பாக பள்ளிகளில் பணிபுரியும் ஆசிரியப் பெருமக்களிடமும், தனியார் நடத்துகின்ற தொழிற்கூடங்களிலும் இத்தகைய சீட்டு சேர்க்கும் பழக்கம் மிக அதிகமாகவே உள்ளது.

கணவனும் மனைவியும் சேர்ந்து பணிபுரியும் இடங்களில் அத் தம்பதியர்களுக்கு ஒரு வரப்பிரசாதமாக இத்தகைய சீட்டுக்கள் அமைவதுண்டு. அப்படிப்பட்ட இடங்களில் தனியாக ஒருவர் சம்பாதிக்கும் குடும்பத்தில் உள்ளவர் சீட்டில் சேர்ந்தால் கஷ்டம்தான். முதல் மாதமே சீட்டை எடுக்க வேண்டிய கட்டாயம் அவர்களுக்கு ஏற்பட்டு விடும்.

அதன் பிறகு மாதா மாதம் அவர்கள் படும் அவதி ஆண்டவனுக்கல்ல. அங்குள்ள மற்றவர்களுக்கே வெளிச்சம். எனவே இப்படிப்பட்டவர்கள் சீட்டில் சேர்ந்து விட்டால் அவர்களுக்காக அந்தக் குழுவில் உள்ள எவரிடமும் மருந்துக்குக் கூட அனுதாபமோ, மனிதாபிமானமோ இருக்காது. அதை விட, அவர்களது தேவையை நன்குணர்ந்து சில நபர்கள் வேண்டுமென்றே ஏலத்தை ஏற விட்டு வேடிக்கைப் பார்ப்பதையும் காணலாம். ஆகவே எவருடைய கையில், சூரிய ரேகை, விதி ரேகை, ஆயுள் ரேகை ஆகிய மூன்றும் செவ்வாய் மேட்டிலிருந்து வரும் ரேகைகளினால் வெட்டப்படுகிறதோ, (x,y,z) அத்தகையவர்கள் கண்டிப்பாக இத்தகைய சீட்டு நடத்தும் குழுக்களில் சேராமல் இருப்பதே நல்லது. நல்லதொரு கை ரேகை நிபுணரைக் கலந்தே சீட்டுக் கம்பெனியில் சேரலாமா எனக் கேட்ட பிறகு அதில் சேர்வதே சிறந்தது.

- ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்.

மேலே கம்பீரமாக வட்டமிட்டபடி பறக்கும் கழுகைப் பார்க்கிறாள் வாசுகி. எப்படித்தான் இறக்கைகளை வேகமாக அடித்துக் கொள்ளாமல் இதனால் எப்படித்தான் இவ்வளவு வேகமாகப் பறக்க முடிகிறதோ என்று ஆச்சரியப்பட்டுக் கொண்டிருக்கையில், நறுக்கென்று அவள் தலையில் குட்டுகிறாள் அம்மா.

''நாகராஜாவை பிரதட்சிணம் செய்யும் போது, அங்கே இங்கேயெல்லாம் பராக்கு பார்க்காமல் கவனமா, பக்தியா இருக்கணும்னு சொல்லியிருக்கேனா இல்லையா?''

சுற்றி முடித்ததும், கொண்டு வந்திருந்த பாலில் பாதியை அங்குள்ள கற்களில் செதுக்கப் பட்டிருந்த பாம்பு உருவங்கள் மீது சரிக்கிறாள். மீதிப் பாலை புற்றினுக்குள் கைநடுங்க ஊற்றுகிறாள் அம்மா.

தினமும் மனதில் எழும் கேள்வி இன்றைக்கும் எழுகிறது வாசுகிக்கு. 'இந்தப் புற்றுக்குள் நாகராஜன் இருக்கிறதாக அம்மா சொல்கிறாளே தவிர, ஒருநாள் கூட 'அதைத்'தான் பார்த்ததில்லையே!' ஆனால் இந்த சந்தேகத்தை அம்மாவிடம் கேட்டுப் பயனிருக்காது என்று வாசுகிக்குத் தெரியும். மற்ற எந்த விஷயத்தில் சந்தேகம் எழுந்தாலும், அதை உடனுக்குடன் தீர்த்து வைக்கும் அம்மா, இந்தப் பாம்பு விஷயத்தில் மட்டும் ''இதெல்லாம் நம்பிக்கை வைக்க வேண்டிய விஷயம்; கேள்வியெல்லாம் கேட்கக் கூடாது'' என்று ஏன்தான் தன் வாயை அடைக்கிறாளோ என்ற சலிப்பு வாசுகியின் இளம் நெஞ்சில் எழுகிறது.

என்றாலும் வீட்டு வாசலை நெருங்கும் போது ஒரு கேள்வி மறைக்காமல் வெளி



வந்து விடுகிறது அவளிடமிருந்து.

''ஏம்மா வானத்திலே ஒரு கழுகு வட்ட மிட்டுக்கிட்டேயிருந்ததே அது கோயில் புத்திலே இருக்கிற பாம்பைக் கொத்திக்கிட்டுப் போயிடுமா?''

பதறிப் போகிறாள் அம்மா. அவள் கண்கள் நிரம்பி வழிகின்றன. பதில் சொல்லாதது மட்டுமல்ல, மீண்டும் வாசுகியைத் தரதரவென்று இழுத்துக் கொண்டு கோயிலுக்குப் போகிறாள். புற்றுக்கு முன் அவளை நமஸ்கரிக்க வைத்துத் தானும் விழுகிறாள்.

''நாகராஜா, என் பெண் தெரியாமல் ஏதோ சொல்லி விட்டாள். அதற்காக அவளை தண்டித்து விடாதே. இந்தக் குடும்பத்து சாபம் போன தலைமுறையோடு போகட்டும்.''



அடை மொறு மொறுவென்று வேண்டுமானால், கடலைப் பருப்பு போடக் கூடாது.

- பார்வதி.

ப்ளஸ்-டுவை வெற்றிகரமாக முடித்து விட்டு, கல்லூரியிலும் வாசுகி சேர்ந்து ஒரு வருடமாகி விட்டது. பேராசிரியர் என்பதற்காக அவள் அப்பாவுக்குக் கல்லூரி நிர்வாகம் அந்தக் க்வார்ட்டர்ஸை ஒதுக்கியிருக்கிறது. ஐந்து அறைகள் கொண்ட பெரிய வீடுதான். சுற்றிவரத் தோட்டம். சைக்கிளை மிதித்துக் கொண்டு வாசுகி நுழையும்போது சாரைப்பாம்பு ஒன்று அவளைக் கடந்து போகிறது. சுமார் ஐந்து பாம்புகளாவது வீட்டைச் சுற்றியுள்ள இடத்தில் இருக்கும் என்பது வாசுகியின் அனுமானம். அவற்றில் எதையும் அடிக்கவோ, கொல்லவோ கூடாது என்பது தோட்டக்காரன், வேலைக்காரன் ஆகியோருக்கு அம்மா போட்ட உத்தரவு.

உள்ளே நுழைந்தபோது ஒரு பாட்டி உட்கார்ந்திருக்கிறாள். ''அட வாசுகியா, என்னமா வளர்ந்துட்டே!'' என்ற ஆச்சரிய வாக்கியத்துடன் வரவேற்கிறாள். அம்மா அறிமுகம் செய்து வைத்தபிறகு அந்தப் பாட்டி பம்பாயில் இருக்கும் தன்னுடைய தூரத்துச் சொந்தம் என்பது புரிகிறது வாசுகிக்கு.

வானொலி ''வடவரையை மத்தாக்கி வாசுகியை....'' என்று கூர்மாவதாரக் காட்சியைப் பாடிக் கொண்டிருக்கிறது.

''உன் பேர்தாண்டி பாட்டிலே வருது. வாசுகி கக்கின விஷம்தான் அப்போ திருப்பாற்கடலையே கலக்கித்து. அதுக்கப்புறம்தான் காமதேனு, கற்பக விருட்சம், ஆலகாலவிஷம், அமிர்தம்னு ஒவ்வொண்ணா வெளிவந்தது.'' பாட்டி தான் ஏதோ எல்லாவற்றையும் நேரில் பார்த்தது போல் ரன்னிங் கமெண்டரியாய்ப் பேசிக் கொண்டே போக, வாசுகிக்குக் குழப்பம் ஏற்படுகிறது.

''திருவள்ளுவரின் மனைவி பேர்தானே வாசுகி. அதனால்தான் இந்தப் பெயரை எனக்கு வைச்சதா அப்பா சொல்வாரே. இப்ப நீங்க வாசுகின்னா வேறே ஏதோங்கிற மாதிரி பேசறீங்களே?'' என்று அவள் கேட்டதும், பாட்டி கண்களை விரிக்கிறாள்.

''உனக்கு விஷயமே தெரியாதா? உங்க வீட்டிலே சர்ப்ப தோஷம் இருக்கும்மா. உங்க தாத்தாவுக்குத் தாத்தா ஒரு நல்ல பாம்பை அடிச்சுக் கொன்னுட்டாராம். அவருக்குப் பாம்பாலேயே மரணம் சம்பவிச்சது. அவர் பிள்ளையும் பாம்பு கடிச்சுத்தான் செத்தார். உங்க தாத்தாவுக்கும் அதேமாதிரி முடிவு ஏற்பட்டது.''

வாசுகிக்குச் சந்தேகம் ஏற்பட்டது. ''மீதி ரெண்டு பேரைப் பற்றி நீங்க சொன்னது நிஜமாக இருக்கலாம். ஆனா தாத்தா விஷம் குடிச்சுத்தானே தற்கொலை செய்துக்கிட்டதாகக் கேள்விப் பட்டேன்.''

''மண்டு, மண்டு, விஷம்கிறது என்ன பாம்புகிட்டேயிருந்து வ ரு வ து தா னே'' என்று தனக்குத் தெரிந்த விஷய ஞானத்தைக் காண்பித்துக் கொண்ட பாட்டி தொடர்ந்து பேசிக் கொண்டே போகிறாள். ''அதனால்தான் உங்க வீட்டிலே அடிக்கடி சர்ப்ப சாந்தி பண்ணுவாங்க. பேரு கூட பாம்பு பேராகவே வைப்பாங்க. உங்க தாத்தா பேரு நாகசாமி. உங்கப்பா பேரு ஆதிசேஷன். உன் பேரு வாசுகி.''

வாசுகியின் உள்ளம் முழுவதும் ஒருவகை பய உணர்ச்சி ஆட்கொள்கிறது.

அன்றிலிருந்து வாசுகி மாறிப் போகிறாள். தூங்கினால் கனவில் அடிக்கடி பாம்புகள் தலைகாட்டுகின்றன. பகல் வேளை



K.K.B

K.N.I.T.W.E.A.R

பனியன்கள் ★ ஜட்டிகள் ★ பேண்டீஸ்

NO. 1, SOUTH HANUMANTHARAYAN KOIL STREET,
ERODE - 638 001. PHONE : 75178, 75278. FAC. PH : 70243.

சுகமான அனுபவம்



சொம்பு எங்கே?

கல்கத்தா 'பயனியர்' விடுதி. டார்ஜீலிங் கிளம்பும் கோஷ்டிகள் பரபரப்பாக தயாராகிக் கொண்டிருந்தனர். திடீரென ஒரு குழப்பம். ஒருவருக்கொருவர் "சொம்பு எங்கே?" என்று கேட்டுக் கொண்டிருந்தனர் கவலையுடன். என்ன சொம்பு? வெள்ளியாக இருக்குமோ? வங்க மொழியில் 'சொம்பு' என்றால் என்ன? சொம்பு பாத்ரூமில் இருக்கிறது என்றால் சிரிப்பார்களோ என ஏக குழப்பம். 'இதோ சொம்பு' என்று ஒருவர் குரல் கொடுக்க எல்லோரும் வாசலுக்கு ஓடினர். பரட்டைத் தலையுடன் வந்த வாலிபனுக்கு ஒரே வரவேற்பு. அவனிடம்தான் பஸ் டிக்கெட்டுகள் இருந்தனவாம். 'சுயம்பு நாதன்' என்ற பெயர்தான் 'சொம்பாக' சுருங்கி விட்டிருக்கிறது!

கிருஷ்ணவேணி ரங்கநாதன்.

களிலும் காதில் அடிக்கடி பாம்பின் சீறல் ஒலி கேட்டுக் கொண்டேயிருக்கிறது. கல்லூரி வகுப்பில் காலில் ஏதோ குறு குறுவென்று இருப்பதாக உணர்ந்து, பாம்பு ஒன்றுதான் தன் மேல் ஏற முயற்சிக்கிறது என்பதாகக் கற்பனை செய்து கொண்டு திடுக்கிடுகிறாள்.

இதையெல்லாம் அம்மாவிடம் சொல்லி ஆறுதல் தேடுவதோடு நில்லாமல் நந்த குமாரிடமும் மறக்காமல் சொல்கிறாள்.

நந்தகுமார் அவள் படிக்கும் கல்லூரியில் காமர்ஸ் துறையில் லெக்சரராகப் பணி யாற்றுகிறான். இளைஞன். வாகினியை வெகுவாகக் கவர்ந்தவன். பாடத்தில் தனக்குப் புரியாத சந்தேகங்களை (சில சம யங்களில் புரிந்ததைக் கூட) அவனிடம் கேட்பதை வழக்கமாக்கிக் கொண்டு, அவன் விளக்கங்கள் அளிக்கும் போது அவன் கூறுவதை விட அவனை அதிகம் பார்த்துக் கொண்டிருப்பாள். அவனிடம் விஷயத்தைச் சொன்னவுடன் மருத்துவர் ஒருவரைப் பார்க்கச் சொல்கிறான்.

வீட்டிலோ அப்படி மருத்துவரை நாடு வதே மற்றொரு 'தோஷமாகி' விடுமோ என்று பயப்படுகின்றனர். புற்றுக்கு ஊற் றும் பாலின் அளவு இரண்டு பங்காகிறது. ஆனால் வாகினியின் பயங்களும், நடு ராத்திரிக் கனவுகளும் அதிகமாகின்றன. உடல் இளைத்துப் போகிறது. அந்த

வருடப் பரீட்சையில் ஃபெயிலாகி விடு கிறாள் அவள்.

பல நண்பர்களின் வற்புறுத்தலின் பேரில் அவளை ஒருவழியாக மனவியல் மருத்துவ ரிடம் அழைத்துக் கொண்டு போகிறார்கள் அவள் பெற்றோர். சிகிச்சை தொடங்கு கிறது.

இரண்டு மாதங்களில் ஓரளவு குணமாகி வாசுகி மீண்டும் கல்லூரி போக ஆரம் பிக்கிறாள். அங்கே அவளுக்கு வேறொரு அதிர்ச்சி காத்திருக்கிறது.

நந்தகுமாருக்குத் திருமணம் நிச்சயமாகி விட்டதாம். அடுத்த மாதம் கல்யாணமாம். நேரில் கேட்டபோது செய்தியை உறுதிப் படுத்திய அவன் ''கல்யாணத்துக்கு நம்ம கல்லூரி மாணவிகள் மொத்தப் பேரையும் அழச்சிக்கிட்டு வர வேண்டியது உன் பொறுப்பு. அப்புறம், எனக்கு நீ வேறே ஒரு உதவியையும் செய்யணும். மாலாவுக்கு - அதுதான் என் வுட்-பிக்கு சர்ப்ரைஸாக ஒரு புடைவை வாங்கித் தரலாம்னு இருக்கேன். எனக்கு அக்கா, தங்கை யாரும் கிடையாது. அதனாலே நீதான் புடையை செலக்ட் செய்ய உதவி செய்யணும். அவ நல்ல சிகப்பு. என்னைவிடக் கொஞ்சம்தான் உய ரம் கம்மி.'' நந்தகுமார் அடுக்கிக் கொண்டே போக வாசுகி எங்கோ வெற்றி டத்தில் மிதப்பதாக உணர்கிறாள். உண்மை தான். தான் அவனைக் காதலித்தோமே தவிர அவன் அப்படிப்பட்ட எண்ணத் தோடு நடந்து கொண்டதாகத் தெரியவில் லையே.

சற்று குணமாகியிருந்த மனச்சிதைவு நோய் மீண்டும் அவளைத் தீவிரமாகத் தாக்குகிறது.

மீண்டும் மனவியல் மருத்துவம். இப் போது பெரும்பாலும் குணமடைந்த நிலை யில் வாசுகி கல்லூரிப் படிப்பை முடித்து விட்டுத் திருமணம் செய்து கொண்டு செட்டிலாகி விட்டாள். எப்போதாவது பழைய மாதிரி பயமுறுத்தும் கனவுகள் வரு வதைத் தவிர மற்றபடி வேறு எந்தப் பிரச் னையும் இல்லை அவளுக்கு.

'வாசுகி' பற்றி மனவியல் மருத்துவரான டாக்டர் தாரா ஸ்ரீனிவாசன் -

*** முதலில் வாசுகிக்கு 'உறிஸ்டீரிகல் சைக்கோஸிஸ்' என்று கருதியதாகவும், பிறகே அதை மனச்சிதைவு நோய் என்று கண்டறிந்ததாகவும் கூறு கிறீர்கள். இரண்டிற்கும் உள்ள அடிப் படை வித்தியாசங்கள் என்ன?**

உறிஸ்டீரிகல் சைக்கோஸிஸ் நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் சரியாக உடை

அணிய மாட்டார்கள்; அடிக்கடி சிரித்துக் கொள்வார்கள்; குழந்தைத்தனமாக அவ்வப்போது தொடர்பின்றிப் பேசுவார்கள். 'சாமி வருவது' என்று நாம் சொல்வது கூட ஒருவகை உறிஸ்டீரிகல் சைக்கோஸிஸ் தான். ஆனால் மனச்சிதைவு நோயில் எண்ணங்களில் ஒழுங்கில்லாமல் இருக்கும் நிலை அதிக காலம் இருக்கும். வாசுகியின் படிப்பு குறைந்து போனதும், அவள் தேர்வில் தோல்வியுற்றதும் மனச்சிதைவு நோயால்தான். பொதுவாக இளம் பெண்களையே உறிஸ்டீரிகல் சைக்கோஸிஸ் பாதிக்கிறது என்பதால் வாசுகி அந்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பாளோ என்று முதலில் நினைத்தோம்.

✱ உறிஸ்டீரிகல் சைக்கோஸிஸ் இளம் பெண்களை ஏன் அதிகம் பாதிக்க வேண்டும்?

உறிஸ்டரெஸ் என்றாலே கருப்பை என்றுதான் பொருள். உறிஸ்டீரிகல் சைக்கோஸிஸால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்களின் பெரும்பாலான பிரச்னைகள் பாலியலை அடிப்படையாகக் கொண்டவை. எனவே இது இளம் பெண்களிடையே அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. குறைவான அளவில் என்றாலும், ஆண்களிடையேயும் இது காணப்படுகிறது.

✱ உறிஸ்டீரியா என்பது என்ன?

யாராவது திடீரென்று கத்தினால் ''உறிஸ்டீரியா வந்தது போல் கத்துகிறாயே'' என்பார்கள். உண்மையில் இதற்கும் உறிஸ்டீரியாவுக்கும் சம்பந்தமேயில்லை. மனதுக்குள் ஒரு போராட்டமிருந்து, அதை வெளியே சொல்ல முடியாத நிலை ஏற்படும்போது உள்மனது அந்தப் பிரச்னையை வேறு ஏதாவது அறிகுறி மூலம் வெளிக் கொண்டு வருகிறது. பேச முடியாமலிருப்பது, நடக்க முடியாமலிருப்பது, கையைத் தூக்க முடியாமல் போவது என்று இந்த நோய்க்கு அறிகுறிகள் தோன்றலாம்.

✱ உறிஸ்டீரிகல் ஃபிட்ஸ் என்று கேள்விப்படுகிறோமே, அது சாதாரண வலிப்பு நோயிலிருந்து வேறுபட்டதா?





யெஸ்..... ஐயா ஜெகன் ஸ்பீக்கிங்

முன்பெல்லாம் மேனேஜரிடம் ஃபோன்ல பேசறதுன்னா ரொம்ப பயமா இருக்கும். அவர் இங்கிலீஷ்ல கேக்கற கேள்விக்கெல்லாம் பதில் சொல்லத் தெரியாம முழிச்சுண்டு நான் பட்ட கஷ்டத்தை சொல்லி மாளாது.

வேலையை ராஜினுமா பண்ணிட லாமான்னு நான் யோசிச்சுண்டு இருந்தப்போ விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்தின் விளம்பரத்தை பார்த்தேன். தபால் மூலமா படிச்சா அது நேர சொல்லித்தர மாதிரி இருக்கு மான்னு சந்தேகமா இருந்தது.

தற்செயலா ஒரு நாள் என்னுடைய நாத்தனார் பொண்ணு லலிதாகிட்ட இதுபத்தி பேசிண்டிருந்தப்போ அவ விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்தில் தபால் மூலம் இங்கிலீஷ் பேச கத்துக்கற விஷயம் தெரிஞ்சுது. பாடம் எல்லாம் நேரிடையா சொல்லிக் குடுக்கற மாதிரி இருக்கு, ரொம்ப நன்னா புரியறதுன்னு அவ சொன்னா. அவ குடுத்த தைரியத்துல நான் தபால் முறை பயிற்சியில் சேர்ந்தேன்.

மொதல்ல மூணு மாசம் இங்கிலீஷ் கிராமர் கத்துண்டேன். அதுக்கு அப்புறம் மூணு மாசம் "ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ்" கத்துண்டேன்.

உண்மையை சொல்லப்போனா முன்னால மேனேஜர்கிட்ட பேசணும்னா பயந்துண்டு இருந்த நானா இப்படி இங்கிலீஷ்ல சரளமா பேசறேன்னு எனக்கே ஆச்சர்யமா இருக்கு. எங்கிட்ட ஏற்பட்டுருக்கற மாற்றத்தை என்னால நன்னா புரிஞ்சுக்க முடியறது.

கான்வென்ட்ல படிச்சுண்டு இருக்கற என்னோட குழந்தைக்கு பாடஞ் சொல்லிக் கொடுக்கறத்துக்கு நான் கத்துண்ட இங்கிலீஷ் கிராமர் ரொம்ப உதவியா இருக்கு. ஹஸ்பண்ட் கூட எங்கேயாவது வெளில, வாசல்ல போனா சந்திக்கற வாளோட இங்கிலீஷ்ல பயப்படாம பேச முடியறது.

மொத்தத்துல சொல்லப்போனா இங்கிலீஷ்ல பேச முடியலையேன்னு கவலைப்படற என்னைப் போல எத்தனையோ பேர்களுக்கு நல்ல முறைல பயிற்சியளிக்கிறது விவேகானந்தா கல்வி நிலையம்.

ஆங்கிலத்தில் பேச விரும்பும் அனைவரும் இப்பயிற்சியில் சேர்ந்து பயன் பெறலாம். உடனே தொடர்பு கொண்டு நீங்களும் பயன் பெறுங்கள்.

விவேகானந்தா கல்வி நிலையம்
தபால் பெட்டி எண்: 4986
9, நடேசன் தெரு,
தி.நகர், சென்னை-600 017.

Naga



கால், கைகளில் வெடிப்பு, குளிர் காலத்தில் உதடு வெடிப்பு இவைகளுக்கு (Liquid paraffin) லிக்விட் பாரபின் போட்டால் உடனே குணம் தெரியும். எனக்கு ஒரு டாக்டர் கொடுத்து சுகம் அடைந்தேன்.

- பார்வதி.

ஆமாம். உறிஸ்டீரிகல் ஃபிட்ஸ்' மற்றவர்கள் யாரும் கூட இல்லையென்றால் (அதாவது தனியாக இருக்கும்போது) வராது. இவ்வகை வலிப்பு' வந்தவர்கள் கீழே விழுந்து அடிபட்டுக் கொள்ள மாட்டார்கள்; மயக்கம் போட மாட்டார்கள். கண்களை மூடிக் கொண்டிருந்தாலும் விழி அசைவது தெளிவாகவே தெரியும். இதனால் இவர்கள் நடிக்கிறார்கள் என்று அர்த்தமில்லை. இவ்வகை வலிப்பு நோய் முழுக்க மனவியல் சம்பந்தப்பட்டது.

✱ வாசுகியின் மனசிதைவு நோய்க்கு அவள் பெற்றோரே முக்கியக் காரணமாக இருந்திருக்கிறார்கள் இல்லையா?

ஆம். பாம்பு என்பதும் ஒரு ஜீவன். விஷமுள்ள பாம்புகள் நம் நாட்டில் மிகக் குறைவானவை; அவையும் தனக்கு ஆபத்து என்னும் நிலையில்தான் நம்மைத் தாக்கும். அப்படி இருக்க பாம்பைப் பற்றி சின்ன வயதிலிருந்தே அவள் உள்ளத்தில் பய விதைகளை ஊன்றியிருக்கிறார்கள். பெரியவர்கள் தங்கள் மனத்தில் எந்த நம்பிக்கை கொண்டவர்களாக இருந்தாலும், அதைச் சிறியவர்களின் மனது பாதிக்காதவாறு எடுத்துச் சொல்ல வேண்டும். பால் ஊற்றும் விஷயத்தை 'ஒரு ஜீவனுக்கு உணவு அளிக்கும் விஷயம்' என்ற அளவில் மட்டும் சொல்லலாம். மாறாக, 'பயபக்தியுடன் இல்லாவிட்டால் பாம்பு கடித்துவிடலாம்' என்கிற மாதிரி எண்ணங்களைப் புகுத்தக் கூடாது. நம் நாட்டில் உள்ள பெரும்பாலான மதங்களில் பாம்பு முக்கியப் பங்கு வகிப்பதால் இந்தப் பிரச்னை வருகிறது.

- அருண் சரண்யா.

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

★ வாதூல கோத்திரம், புனர்வசு, வடகலை அய்யங்கார், எம். எஸ். ஸி., வயது 28, 5'4'' எல். ஐ. சி. யில் வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த, மாற்றல் கிடைக்கக்கூடிய வேலைக்குப் போகும் மணமகள் தேவை. முழு விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 10170.

* Cultured spinster domestically familiar for Aswini, Athreya, Vadamal, 42 years North Arcot Bachelor Marketing Executive of reputed Delhi based firm at Madras with Rs. 3500/- per month. Bride with hobbies preferred. Box No. 10171.

★ வன்னிய குல க்ஷத்திரியர் வயது 28, மாத ஊதியம் ரூ.2000/- பெறும், அரசு பள்ளியில் தொழிற் கல்வி ஆசிரியராக பணிபுரியும் இவருக்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த அழகிய அரசு பள்ளியில் ஆசிரியையாக பணிபுரியும் மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 10172.

★ வடகலை, பாரத்வாஜ கோத்திரம், திருவாதிரை, வயது 30, 5'4'', உயரம், பி.காம்., எல். எல். சி. அஸிஸ்டெண்ட் வேலை, சம்பளம் 2000/- மாதிறமுள்ள பையனுக்கு வடகலை சிவப்பு நிறம், வேலையில் இல்லாத குடும்ப வேலை நன்கு தெரிந்த பெண் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பட்டப் படிப்பு முக்கியமில்லை. பெட்டி எண்: 10173.

★ இந்து, செங்குந்தர், அரசு பள்ளி தலைமையாசிரியர், 44/3800/- நல்ல வசதி, தாரமிழந்தவருக்கு பணியிலுள்ள மணமகள் தேவை. எம்மதமும் சம்மதம். விதவைகளும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 10174.

★ ஐயர், வயது 28, எம். ஏ. பி.எட்./மாதம் ரூ. 2000/- கௌசிக கோத்திரம்/ சிவப்பு நிறமுள்ள அழகான மணமகனுக்கு மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். குடும்ப விவரம், ஜாதகம் எழுதவும். பெட்டி எண்: 10175.

★ கர்நாடக மாநிலத்தில் அக்கௌண்டெண்ட் ஆக பணிபுரியும் மாதம் 1700/- சம்பளம் பெறும், 36 வயதுடைய வடகலை ஐயங்கார் வாதூல கோத்திரம், உத்திரம் 4ம் பாதம் நட்சத்திரம் உடையவருக்கு மாற்றல் தரக்கூடிய வேலையுள்ள (அ) தட்டெழுத்து சுருக்கெழுத்து பயின்ற ஐயங்கார் பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 10176.

★ சோழிய வெள்ளாளர், தனியார் பாலிடெக்னிக்கில் போதகராக பணிபுரியும் 27 வயது சைவ பழக்கமுடைய மணமகனுக்கு (ரூ.2500) பி.எஸ்.ஸி., (எம்.எஸ்.ஸி.) படித்த குணமுள்ள அழகான 24 வயதுக்குட்பட்ட மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 10177.

★ வன்னியகுல க்ஷத்திரியர் 28/156/2500 டெல்லியில் நேஷனல் ஏர்போர்ட்ஸ் அத்தாரிட்டியின் தலைமையலுவலகத்தில் வேலை செய்து கொண்டிருக்கும் மணமகனுக்கு இதே வன்னியர் பிரிவைச் சேர்ந்த டெல்லியில் வேலையில் உள்ள மணமகள் தேவை. ஆசிரியையாக பணிபுரியும் மணமகளுக்கு முன்னுரிமை அளிக்கப்படும். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 10178.

★ தெலுங்கு, மருத்துவர் இனத்தைச் சேர்ந்த டி.எம்.ஈ., படித்து சென்னையிலுள்ள மத்திய அரசாங்க கம்பெனியில் நிரந்தரமான வேலை பார்த்து வரும் 24 வயதுடைய மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. மாற்றல் இல்லாத வேலையும் சொந்த வீடும் உள்ளது. பெட்டி எண்: 10179.

★ வம்மைய கோத்திரம், 16 வீடு 24 மனை தெலுங்கு செட்டியார் தந்தை டிப்டி கலெக்டர், வசதியுள்ள ஒரே மகன், 28, பி. ஏ. பி. எல்., அட்வகேட், சிவப்பு நிறம், தகுதி வாய்ந்த இடத்தில் பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 10180.

★ அரசாங்க உத்தியோகம், வயது 40, உயரம் 5½ அடி, குறைந்த வருவாயுள்ள தாரமிழந்தவருக்கு மணமகள் தேவை. ஜாதி பேதமில்லை. குழந்தையில்லாத விதவைகளும் ஆதரவற்றவரும் விண்ணப்பிக்கலாம். நட்பு முறையிலான companionship க்கும் விண்ணப்பிக்கலாம். எழுதுக பெட்டி எண்: 10181.

* Wanted graduate unemployed Bride, for Vadama, Naidruvakasyapa, Tamil Iyer, Ayilyam, 27yrs/174 cm/2700, Sub-officer clerical, C.R.P.F. Sub-sect acceptable. Reply to Box No. 10182.

* Wanted fair good looking graduate bride 28/32 for Tamil Iyer Ashtasaharam, Athreya Thiruvonam widower 37/170 I.I.T. Graduate Engineer, Executive Public Sector with daughter 7 years Subsect Divorcee without encumbrances. No Bar. Reply Box No. 10183.

* Wanted Middle class Brahmin Non – moudgalya

gothram, Fair, Graduate bride, height 155/160cm employed. Preferably at Madras for Palghat Vadamal Star Bharani Graduate, 28 years working in Indian Oil Corporation, Madras. Box No. 10184.

* Alliance invited for tall, handsome Reddior boy 30/178 M.Tech doing Ph.D. in USA from parents of good looking, well educated homely girl. Knowledge of Veena desirable. Reply with horoscope, family particulars. Box No. 10185.

* Alliance invited from Vadamal Non – Bharadwaja domestically well-trained graduate empolyed girls for a double graduate Central Government employed Boy at Madras. 34/165/3000. Reply with Horoscope to Box No. 10186.

* Indian Naval Officer 29/175/6500, Karkarthar Vellalar, Non vegetarian, invites proposals from Tall, Slim, Fair, Good looking, Fluent in English Vellalar Girls below 26 years. Send Horoscope and Bio-data. Box No. 10187.

* Alliance invited for well settled Tamil Reddy Engineer 31/170 cm form Graduate, Good Looking, Domestically well trained Girls of same community. Apply with Horoscope to Box No. 10188.

* Alliance invited for Iyengar 40/185 cms fair, good looking bachelor Nationalised Bank Officer from graduate, good looking girls 35 and below. Reply with horoscope to Box No. 10189.

* Proposal from Tamil Iyer Employed (LIC/Bank/Central Government for Boy 31 years employed Railways, Haritha/ Brahacharanam Punarpoosam, Horoscope Optional. Preferred Registered Marriage. Box No. 10190.

* Alliance invited from well placed families for Tamil Iyer Kasyapa Gothram Boy 32 years, Executive in Public Sector. Sub-sects also welcome. Reply Box No. 10191.

* Parents of Tamil Iyer boy aged 26 well built fair handsome 5'4" Chithirai working as second officer in Foreign Shipping Co., take home wages US 1850/- (around Rs. 36000/-) per month tax free. Looking for suitable alliances below 22, preferably graduate, fair and beautiful, Kindly contact Box No. 10192.

* 33 Years Vadamal Iyer, Srivatsa, Kettai Star, Income 3000/- Virgin Boy from respectable family wants only widows below 31 years. Box No. 10193.

* Alliance solicited from Post-graduate Brides preferably science for Iyer, Vadamal, Bharadwaja, Uthiradam, 38, Central Government Director. Rush up immediately with horosccope to Bhagyalakshmi, Plot. No. 70 Sri. Rajeswari Nagar, Selaiyur, Madras - 600 073.

* Mudaliar Advocate 31/ 160/5000 Widower with two kids requires employed bride. Widows/Divorcess without encumberances. No bar. Box No. 10194.

* Alliance for Koundinya Brahacharanam Mrigasirisham Tamil, Iyer Boy B.Com., AICWA Accounts Officer Public Sector, Hyderabad 33/5'8" from Employed Graduates preferabley. Bank/LIC/UTI/Railways or Public Sector. Reply with horoscope to Box No. 10195.

★ நாயர் 31/156 செ.மீ., /ரூ.3750/ பூராடம் ஹவடய ல் ஜே. ஈ. ஆக பணிபுரியும் மண மகனுக்கு அழகும், குணமும் உள்ள சுமார் 25 வயதுள்ள மலையாளம் தெரிந்த இளம் விதவை அல்லது சிறிய ஊனமுற்ற மணமகள் தேவை. ஜாதி, மத பேதமில்லை. பெட்டி எண்: 10196.

★ சைவ வேளாளர் இன்ஜி னியர், மாதம் ரூபாய் 7000/- வருமானம் உள்ள விவாகரத் தானவருக்கு விதவை, விவாக ரத்தானவர் 35 வயதிற்கு மேல் தேவை. ஜாதி பேதம் இல்லை. பெட்டி எண்: 10197.

★ படித்த அல்லது வேலை பார்க்கும் 35 வயதுக்குட்பட்ட அழகிய நல்ல தோற்றமுள்ள பெண் தேவை. மணமகன் நல்ல தோற்றமும் அழகும் வசதியும் உள்ள நல்ல குடும் பத்தைச் சார்ந்தவர். இந்து நாடார் அரசு வேலை 41/ 166/2400 விவாகரத்து பெற்ற வர் (கன்னியாகுமரி மாவட் டம்) பெட்டி எண்: 10198.

★ பொதுத் துறை நிறுவனத் தில் வெல்டர் பணிபுரியும் 29 வயது, கவரா நாயுடு வகுப்பு மணமகனுக்கு அதே வகுப் பைச் சேர்ந்த வேலையில் உள்ள/இல்லாத மணமகள் தேவை. ஜாதகக் குறிப்புடன் தெரியப்படுத்தவும். பெட்டி எண்: 10199.

★ மத்திய அரசில் கெஜெடெட் ஆபீஸராக தில்லியில் மாதம் ரூ.4500/- சம்பளம் பெறும் 33 வயது ஹரியானா மாநிலம் தாழ்த்தப்பட்ட வ கு ப் பை ச் சேர்ந்தவருக்கு, அழகான 24 வயதுக்குட்பட்ட பிளஸ்டூவிற் குக் குறையாமல் படித்த மண மகள் தேவை. எம்மதமும் சம் மதம். பெட்டி எண்: 10200.

★ பெற்றோருடன் பெங்களு ரில் வசித்து வரும் தென்கலை அய்யங்கார் கௌசிக கோத்தி ரம், ரோஹிணி நட்சத்திரம், 33 வயது, தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் பி.யு.சி. படித்த மாத வருமானம் 1500/- உள்ள ஒரே பையனுக்கு வேலை பார்க்கும் குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உயரம் 5'5" உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 10201.

★ ஆத்ரேய கோத்திரம், வட மாள், 32 வயது, முதுநிலை பட்டதாரி, உயரம் 167 செ.மீ., சிவப்பு நிறம், தனியார் கம் பெனியில் அக்கவுண்டன்ட், சம்பளம் ரூ.1800/- வேலையி லுள்ள பெண் முக்கியம். உட்பிரிவுகள்சம்மதம். நடுத்தர வசதியான குடும்பம். ஜாத கத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 10202.

★ பிள்ளை வகுப்பைச் சேர்ந்த அரசு வங்கியில் ரூபாய் 2000/- சம்பளம் உள்ள 30 வயதுடைய மணமகனுக்கு அதே வகுப்பை அல்லது முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த எஸ். எஸ். எல். சி., படித்த குடும்பப் பாங்கான, அழகும், குணமும் உள்ள மணமகள் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: 7, வள்ளியம்மாள் தோட்டம், ரங்கராஜபுரம், சென்னை - 600 024.

★ டெல்லியில் தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் பிரஹசரணம், கௌண்டின்ய கோத்திரம், பூரட்டாதி, 27/176/2300/ +2 மணமகனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் எழுதுக. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: Srinivasan, Fenner India Limited, Hansalaya 7th Floor, 15, Barakhamba Road, New Delhi - 110 001.

★ கொங்கு வேளாளர், மணியன் கூட்டம் வகுப்பைச் சேர்ந்த எம். எஸ். ஸி., படித்த 28 வயது, 5'6'', நீலகிரி எஸ்டேட்டில் அசிஸ்டெண்ட் மேனேஜராக, மாத வருமானம் சுமார் 3500/-ல் பணிபுரியும் இளைஞருக்கு, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த படித்த, அழகிய, தகுந்த மணமகள் தேவை. கோவை - நீலகிரி வட்டாரத்திற்குள் அமைந்தால் நல்லது. ஜாதகம், விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 10203.

★ சோழிய வெள்ளாளர் (பிள்ளை - அசைவம்) பி.ஈ. எம்.பி.ஏ. (ICWA) படித்து மத்திய அரசில் வேலையிலிருக்கும் 34/168 செ.மீ.,/5500 அழகான சிவந்த, நல்ல தோற்றமும் அதிக வசதியும் உள்ள மணமகனுக்கு நல்ல அழகுள்ள சிவந்த நிறத் தோற்றமும் வசதியும் உள்ள நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பட்டதாரி பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் குடும்ப விவரங்களை அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 10204.

★ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, வயது 28, உயரம் 160 செ.மீ., கிருத்திகை, சென்னையில் மத்திய அரசுப் பணி, 1800/- இதே இனத்தில் வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. சென்னையில் பணியாற்றும் பெண்களுக்கு முன்னுரிமை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 10205.

★ தெலுங்கு க்ஷத்ரிய ராஜு இசை, நாட்டிய ஆசிரியருக்கு 33/170/3500 ரூ. வேலைக்குப் போகாத பட்டதாரி மணப்பெண் தேவை. இசை, எழுத்தில் ஆர்வம் உள்ள தெலுங்கு மொழி தெரிந்த வேறு இனத்து பெண்களும் வரவேற்கப்படும். பெட்டி எண்: 10206.

★ 32/172/2300/எஸ். எஸ். எல். சி., திறந்த மனம், சிறிது உடல்நலக் குறைவுள்ள அரசு சார்பு நிறுவனத்தில் சுருக்கெழுத்தாளராக பணிபுரியும் முதலியார் இன மணமகனுக்கு, பரந்த/சேவை மனப்பான்மையுள்ள படித்த நற்குணமுள்ள இந்துமத, தமிழ் இன மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 10207.

★ கொங்க வேளாளர் (கவுண்டர்) வயது 36, உயரம் 165 செ.மீ., கெட்டரிங் பட்டதாரி ஷ.லை.க. வில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த நல்ல மணமகள் தேவை. விரைவில் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 10208.

* Alliance for handsome, Graduate, Teetotaller, Tanjorian Vadama Kanva Gothram groom Private Sector employed Bangalore, 28/2500. Father Bank Officer well settled with own house, Bangalore. Girl should be employed in transferrable Bank/Public Sector/Govt. Job, below 24 with Good Family background. Box No. 10209.

* Wanted decently Employed Girl based at Madras for Koundinya Vadagalai Ayilyam (II Padam). Studied upto B.Com., Employed in Central Govt. Madras. 31/165/2000. Thengalai Acceptable. Reply with horoscope and Family details to Box No. 10210.

* Wanted employed Brahmin Girl for Vathima. Miruga-serisham, Kousiga. 32/170/1800. State Govt. Special Revenue Inspector. Subsects no bar. Box No. 10211.

* Wanted employed graduate Girl for Thanjavur based Iyer boy/27/Graduate/Maham/Goundinya/Public Sector/Insurance Company in Madras/Assistant-Typist/2500/Vadamal/No Dowry. Simple Marriage. Box No. 10212.

* Wanted Vadamal/Braha-charanam Non – Kousika Graduate, Iyer Girl employed Central/State Government for a Vadama Graduate Groom 33/170/Fair Working in Postal Service Coimbatore Division. Box No. 10213.



* Wanted fair girl below 23 years knowing Shorthand/Typing, Plus Two/Graduate for Iyer boy 25/165/3700, Athreya Vadamal, Mrigaseer-sham 3rd Padam, employed in Ltd. Company. Send Horoscope to Box No. 10214.

* Educated Rich self-employed Vadagalai Athreya Avittam 28/170 Boy seeks only tall very fair Iyengar Girl. Dowry no consideration. Correspond to Box No. 10215.

* Wanted Govt/Quasi Govt. Madras employed bride for Iyer Vathimal Boy Haritham, Swathy State Govt. Madras 28 years / 5½ /2700 Subsects no bar. Box No. 10216.

★ எம். ஏ. பி. எல்., படித்த, வசதியுள்ள இந்து நாயுடு திருமணம் ஆகாதவருக்கு 30-40 வயதில் படித்த பெண் தேவை. விதவைகள், விவாகரத்தானவர்கள், பணிபுரிவோர், ஜாதி வேறுபாடு இடையாது. சமுதாயப் பணியில் ஆர்வம், ஆன்மீக ஈடுபாடு இருப்பின் நலம். கோவைப் பகுதியைச்

சேர்ந்தோருக்கு முன்னுரிமை. பெட்டி எண்: 10217.



மணமகன் தேவை

★ இந்து நாடார் பி.எஸ்.ஸி., பட்டதாரி, மாநிறம், 153 செ.மீ., சித்திரை நட்சத்திரம், 24 வயதுள்ள மணமகளுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த படித்த அரசாங்க வேலை/வியாபாரம் செய்யக்கூடிய தகுந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 20196.

★ சோழிய செட்டியார் வகுப்பைச் சார்ந்த, +2, டைப் தமிழ், ஆங்கிலம், டைலரிங் படித்த 26 வயது, பெண்ணிற்கு அரசு/தனியார் வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. தந்தை JE, TELECOM குடும்பத்தில் ஒரு பையன் ஐந்து பெண் மணமகள் 3வது பெண். பெட்டி எண்: 20199.

★ வெளிநாட்டில் பணிபுரியும் அல்லது வசிக்கும் மணமகன், 21 வயது பட்டதாரி வெள்ளாளப் பிள்ளை (அசைவம்) வகுப்பு ம ண ம க ளு க் கு த் தேவை. பெண்ணின் உயரம் 5'2''. மாநிறம். கவர்ச்சியான தோற்றம். பெட்டி எண்: 21200.

★ 5 அடி உயரம் கொண்ட பூராடம் நட்சத்திரத்தில் பிறந்த 24 வயது சிவந்த நிறம் கூடிய வேலை பார்க்கும் பெண்ணுக்கு அரசு/நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள சைவ முதலியார் மணமகன் தேவை. விருப்பமுடையவர் உ ட ன டி ய ா க தொடர்பு கொ ா ள் ள வு ம். பெட்டி எண்: 21201.

★ பலிஜா நாயுடு, வயது 21/5'2'' ஆசிரியை பயிற்சி பெற்ற செவ்வாய் தோஷமுள்ள நடுத்தர குடும்பப் பெண்ணிற்கு நிரந்தர வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 21202.

★ தென்கலை அய்யங்கார், கௌசிக கோத்திரம், 32/175/1200/- பூசம் நட்சத்திரம், சுய வேலை வாய்ப்புத் திட்டத்தின் கீழ் தட்டெழுத்து நிலையம் நடத்தி வரும் பெண்ணிற்கு அரசு/தனியார் துறையில் பணிபுரியும் வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 21203.

★ வயது 24, செங்குந்தர் கைக்கோளர், செவ்வாய் தோஷமுள்ள அரசு பணியில் ரூ.2000/- சம்பாதிக்கும் மணமகளுக்கு, அரசு பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. கோவை, பெரியார், சேலம் மாவட்டத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 21204.

★ பிராட்டஸ்டண்டு கிருஸ்துவ பெண், சோழிய வெள்ளாளர் அரசு பள்ளி ஆசிரியை 24/160 செ.மீ./1800 தகுந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 21205.

★ இசை வேளாளர், வயது 31, நடன ஆசிரியை. இதே குலத்தைச் சேர்ந்த ஸ்மார்ட்டான, படித்த, குடும்பப் பெண்ணிற்கு படித்த நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: மனோரஞ்சிதம், 20/8 சகாநாயகன் தெரு, தஞ்சாவூர்.

★ தெலுங்கு மு ல க ந ா டு, பாரத்வாஜ கோத்திரம் சேர்ந்த பெண்ணிற்கு நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள மாநிலம்/மத்திய மற்றும் வங்கியில் பணிபுரியக்கூடிய வரன் தேவை. பி.ஏ./30/153/2030/தமிழக அரசு பணி, உட்பிரிவு சம்மதம். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: கோ. பாலசுப்ரமணியம், 75/சி, வட்டம்-5, நெய்வேலி - 607 803.

★ இந்து, குடும்பப்பாங்கான, தையல் வேலையும் குடும்ப நிர்வாகமும் தெரிந்த, அழகான, 31 வயது, விவாகரத்தானவளைப் பெண்ணுக்கு தகுந்த மணமகன் தேவை . பெட்டி எண்: 21206.

★ பி.எஸ்.ஸி., பட்டம் பெற்ற, 26 வயது, உயரம் 157 செ.மீ., அரசு அலுவலகத்தில் டைப்பிஸ்டாக பணி, (வன்னியகுல க்ஷத்ரியர்) நாயக்கர் பிரிவைச் சேர்ந்த பெண்ணுக்கு, இதே பிரிவைச் சேர்ந்த, அரசு பணியில் இருக்கும் 29 வயதுக்குட்பட்ட, பட்டதாரி மணமகன் தேவை. சிறப்பாக திருமணம் செய்து வைக்கப்படும். தேவையான விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெ ட் டி எண்: 21207.

★ ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேய கோத்திரம், சதயம்/ 30/ 5'1''/எஸ். எஸ். எல். சி./ சுருக்கெழுத்து லோயர்/டைப் ரைட்டிங் (ஆங்கிலம், தமிழ்) ஹையர்/ஹையர தேறியுள்ள, தெய்வ பக்தியும், நல்ல பண்பும் உள்ள குடும்ப வேலைகள் நன்கு தெரிந்த பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையிலுள்ள வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 21208.

★ அய்யர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், 28 வயது, பரணி, சராசரி உயரம், தனியார்த் துறையில் சென்னையில் வேலையிலுள்ள மணமகளுக்கு அரசுத் துறையில் அல்லது நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 21209.

★ சாத்தாத ஸ்ரீ வைஷ்ணவ வகுப்பு, மகம் நட்சத்திரம், 39 வயது பெண்ணிற்கு, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த அல்லது அய்யர், அய்யங்கார் வகுப்பைச் சேர்ந்த/இரண்டாம் தாரமாக சம்மதம். எளிய முறை திருமணம். உடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 21210.

★ சௌராஷ்ட்ரா சயவ கோத்திரம், விசாக நட்சத்திரம், வயது 25, படிப்பு எம். எஸ்ஸி., நிறம் சற்று கருப்பு நடுத்தர வகுப்பு பெண்ணிற்கு வரன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் விவரங்களுடன் வி ள ம் ப ர த ா ர ர் பெட்டி எண்: 21211.

★ சைவ வெள்ளாள பிள்ளை 27/154/1000/பி.எஸ்.ஸி., உத்திரம், சென்னையில் தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் மணமகளுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த 34 வயதுக்கு மேற்படாத அரசு அல்லது தனியார் துறையில் வேலையிலுள்ள

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்ய 1.3.91 முதல் கட்டணம் ரூ. 75/- தொகையை, 'மங்கையர் மலர்' என்ற பெயருக்குச் சென்னையில் உள்ள ஏதாவது ஒரு வங்கியில் மாற்றக் கூடிய MICR டிமாண்ட் டிராப்டாக அனுப்ப வேண்டும். அல்லது மணியார்டர் மூலமாக அனுப்பலாம். போஸ்டல் ஆர்டர் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தர வேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்குப் பதில் அனுப்புபவர்கள், ''விளம்பரதாரர், பெட்டி எண்: C/0. மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை - 32 என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 21212.

★ கன்னட மாத்வ முத்ரைய வர்கள், காஸ்யப கோத்திரம், திருவாதிரை நட்சத்திரம், 31 வயது, சுமார் 5' உயரம், மாநிற முள்ள பி.காம்., (தெலுங்கு மீடியம்) தேர்ச்சி பெற்ற பெங்களூரில் தனியார் துறையில் வேலையில் உள்ள பெண்ணிற்கு, மத்திய/மாநில/தனியார் துறையில் வேலையில் உள்ள 35 வயதிற்கு உள்ள வரன் தேவை. தமிழ் தெலுங்கு பிராமணர்களும் வரவேற்கப் படுகிறார்கள். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 21213.

★ தொண்டைமண்டல முதலியார் இனம், திருவோண நட்சத்திரம், குருவுடையார் கோத்திரம், வயது 23, +2 படித்துள்ள, தையல் வேலை தெரிந்த, டைப்ரைட்டிங் கற்றுள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த நிரந்தர வருமானம் உள்ள மணமகன் தேவை. பெண்ணிற்குத் தந்தை இல்லை. பெட்டி எண்: 21214.

★ 27 வயது, ஆதி திராவிடர் இல எஸ். எஸ். எல். ஸி., படித்த நல்ல குடும்பத்தில் உள்ள பெண்ணிற்கு 36 வயதிற்குள் நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள கவர்ன்மெண்ட் உத்தியோகத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெண் வசதியான குடும்பத்தில் உள்ளவள் நிறம் கறுப்பு எதிர்பார்க்கும் சீர் செய்யப்படும். வீட்டோடு மாப்பிள்ளையாக வர இருப்பினும் சம்மதம். ஜாதி பேதமில்லை. பெட்டி எண்: 21215.

* Alliance invited for fair, slim, Thuluva Vellala Girl, B.Sc., 25/155, C. Agent in L.I.C. earning Rs. 2000/- p.m. Bank, Railway employees settled at Madurai preferred. Respond with full details to Box No. 21216.

* Alliance invited from respectable families for good looking Girl Bharadwaja Gothram 23/155 cm. Plus

Two well trained in domestic Work, Tailoring star Sathayam, Box No. 21217.

* Wanted an educated employed Bridegroom for employed fair educated Girl 28, M.Sc., B.Ed., of Malayala Gurukkal Community. Caste no bar. Among Malayalees. Box No. 21218.

* Decently employed, Non-Bharadwaja Vadama, Tamil Iyer Groom for only daughter. 29/160/Uthiram, Non-Graduate Un-employed. Medium complexioned moderate Stout of Govt. Class I Officer retired. Preference Govt/ Public Sector service. Sub-sect no bar. Reply Box No. 21219.

* Alliance for a Bhahacharanam (Iyer) Girl, 25/5', Fair, Beautiful, Kousika Gothram, Bharani, Graduate, Typewriting Higher, Short hand Inter, domestically trained employed in a firm. Sub-sect no bar. Correspond to Box No. 21220.

* Graduate Engineer/Doctor, Bridge groom wanted from Sourashtra Community Girl. Krittka Nakshtriam II Chyavanaka Malukuvan Gothram, B.A., appearing for B.Ed., Early Marriage. Please write to Box No. 21221.

* Wanted employed M.Tech., M.B.A. Engineers, professor, Phd., Group I Services Boys below 30 for well to do 24 years tall fair Girl M.Sc., B.Ed., only daughter Thiruvonam Kousika, Telugu Velnadu Brahmin decent Marriage. Horoscope and details to Box No. 21222.

★ படித்த, காது கேளாத (வாய் பேசாத), மாநிற பெண்ணுக்கு படித்து, வேலை செய்யும் 5' - 5'4'' உயரமுள்ள, 33 - 39 வயதிலுள்ள காது கேளாத (வாய் பேசாத) மணமகன் தேவை. வெஜிடேரியனாக இருத்தல் அவசியம். மேற் குறிப்பிட்டவர்கள் மட்டும் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 21223.

* Tamil Iyer parents Koundinya Pusam 5'2'' very fair and pretty running nineteen champion sports person from English medium school from top class area in Bombay with artistic hands amiable nature appeared for 12th looking for boys preferably IAS/IPS probationers or allied services or otherwise well placed whose parents also prefer early marriage like us. Kindly contact Box No. 21224.

* Alliance for Vadagalai, Bombay based, Fair, Smart, Post Graduate Computer, Professionally well placed, 159, Just 26, Karthigai, Naidrukasyapa decent family Girl, highly qualified well settled Engineers/Professionals 27 - 31, Details Horoscope. Box No. 21225.

* Madras based Non-Athreya groom for Vadakalai Iyengar Graduate employed Girl, fair, good looking, smart 29/165/ 3500 Visakam - 2. Reply with horoscope to Box No. 21226.

* Alliance invited from well settled Grooms aged 26 -29

---

for Fair Good looking Palghat Iyer Girl 22/161/M.Com.,/ DCP.Moudgalya/Braha-charanam/Aswini proficient in household work Box No. 21227.

★ தென்கலை கௌண்டன்ய சதயம் 27/160/1500 தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் அழகுள்ள பெண்ணுக்கு அரசாங்கத்திலோ (அ) புகழ்பெற்ற நிறுவனத்திலோ பணிபுரியும் 32 வயதிற்குட்பட்ட ரூ.3000/- மேல் வருமானமுள்ள வரன் தேவை. பட்டம் பெற்றவர் விரும்பப்படுவர். (வடகலையும் சம்மதம்) பெட்டி எண்: 21228.

★ பிரஹசரணம்/சங்கிருதி/ சதயம்/28/+2 படித்த, வேலை பார்க்காத மணமகளுக்கு அரசு/தனியார்த் துறையில் நல்ல வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. தையல், கைவினைப் பொருட்கள் செய்வதன் மூலம் மாதம் ரூ.2000 வரை சம்பாதிக்கும் திறமை உண்டு. பெட்டி எண்: 21229.

★ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, பி.ஈ., படித்த சென்னையில் ஏ.ஈ. ஆக பணிபுரியும் 26/165/சுவாதி/பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் அதே படிப்புடனோ அதிகம் படித்தோ சென்னையிலேயே பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்; 21230.

★ துளுவ வேளாளர் இனம், M.Sc., Bio-chemistry படித்த ரூ.2000/- சம்பளத்தில் Bio-chemist ஆக தனியார் லேப்பில் வேலை பார்க்கும் நல்ல நிறமுள்ள 27/5'/55 கிலோ பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சார்ந்த மதராஸ், ஆற்காடு, பூந்தமல்லி, வேலூர் முதலியார் பிள்ளை உள்பட தகுந்த வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 21231.

★ பலிஜா நாயுடு, படிப்பு பி.எஸ்.ஸி., பி.எட்., ஆசிரியை, வயது 33, உயரம் (165 செ.மீ.) நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த தெய்வ பக்தியும், குடும்பப்பாங்கும் நிறைந்த பெண்ணிற்கு நிரந்தர வருமானம் உள்ள அதே இனத்தைச் சேர்ந்த வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 21232.

* Wanted bridegroom for professionally qualified B.E., employed in Madras well settled Vadama Brahmin girl age 22, Haritha Gothram, Poosam very fair. Subsect no bar. To Box No. 21233.

* Suitable alliance from respectable family. Well employed for Vadama, Vathoola, Pooram 40/150/ B.Sc., B.Ed., Passed Typing good looking Girl. Widowers considered. Subsect no bar. Reply Box No. 21234.

* Alliance invited for good looking Girl Vadama/ Naithrupa Kasyapa/Graduate/28/ 1300/- Working in Private Firm. Subsects no bar. Please reply with horoscope and other family details etc to Box No. 21235.

* Alliance invited from broad minded persons for Girl/ 35/ 1500 Govt. employed, Vadama. Naithrupa Kasyapa, innocent divorcee without encumberances, No Issues. Subsects, Widower and divorcees no bar. Very simple Marriage. Please reply to Box No. 21236.

* Vadagalai Srivatsa Moolam Fourth Padham 25/Bsc.,/153/ Very Fair attractive slim pious homely intelligent polite only daughter from professionals, executives, Government Officers, Public Sector, Bank employees, decent Positions in reputed concern either India/abroad. Thengalai Welcome. Early decent marriage. Box No. 21237.

* Sengunthar Mudaliar Groom requires for Girl 33 Professional Post Graduate. Sub-sect no bar. Reply with Horoscope. Box No. 21238.

* Wanted Highly qualified well settled Boys - Officer, Engineer, MBA, etc. for Bharadwaja Brahacharanam Sathayam Girl M.Sc., Computer Science/22/172. Box No. 21239.

* Alliance from employed Iyengar Groom decent family for Thengalai Athreya Uthiram (P.U.C.) bride 34/142 cms Respectable Family. Box No. 21240.

* Alliance invited for Athreya Vadagalai Graduate Bank employed very fair complexioned beautiful and slim Girl Avittam Age 34, Height 158 cm. Salary Rs. 3200. Subsect no bar. Box No. 21241.

* Suitable alliances are invited for Nair Girl, 34 years M.A., M.Ed., employed in reputed school at Madurai from related castes well settled/employed grooms. Employees in transferable jobs preferred. Apply with Horoscope. Box No. 21242.

★ இந்து கிராமணி வயது 30, உயரம் 169 செ.மீ., பி.எஸ்.ஸி., கணிதம் படித்த நல்ல நிறமுள்ள பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த படித்த கௌரவமான குடும்பத்திலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகக் குறிப்புடன் விவரங்கள் தெரிவிக்கவும். பெட்டி எண்: 21243.

★ பொதுத் துறை அதிகாரியின் மகள். கான்வென்டில் படித்து, மத்திய அரசின் அலுவலகத்தில் வேலையிலிருக்கும் அழகிய 29 வயது பெண்ணிற்கு மறவர், அல்லது முக்குலத்தோரிடமிருந்து நல்ல குணமுள்ள வரன்கள் விவரத்துடன் வரவேற்கப்படுகின்றன. பெட்டி எண்: 21244.

★ கேரள ஐயர், வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், ரேவதி, வயது 26, உயரம் 5'6'', +2, டைப்ரைட்டிங் தெரிந்த, திறமையுள்ள, குடும்பப்பாங்கான, தெய்வ பக்தியுள்ள, வேலைக்குச் செல்லாத பெண்ணிற்கு நிரந்தர வேலையிலுள்ள (அரசு) நல்ல வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 21245.

★ பிரஹசரணம்/கௌண்டன்யம்/புனர்பூசம்/36/5'3''/ எஸ்.எஸ்.எல்.சி., படித்த பெண்ணிற்கு 40 - 44 வயதில் தகுந்த வரன் தேவை. தாரமிழந்தவர்களும், வில்லங்கமின்றி விவாகரத்துப் பெற்றவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம்.

ஐயரில் உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகம் தேவையில்லை. உடனடி திருமணம். பெட்டி எண்: 21246.

★ இந்து அகமுடையார் (முக்குலத்தோர்) வகுப்பைச் சேர்ந்த M.Sc., A. Electronics படித்த, 25 வயது, சிவப்பு நிறம், பரணி நட்சத்திரம் கொண்ட பெண்ணுக்கு அதே இனத்தில் தகுந்த படிப்பும் பணிபுரியும் பொருத்தமான மணமகன் தேவை. முக்குலத்தோரில் எந்தப் பிரிவும் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 21247.

★ வடமா, பாரத்வாஜ, அனுஷம் 26 எம்.ஃபில்., பி.எட்., படித்த அழகான, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு, புரொபசர், வங்கி ஆபீசர், இரயில்வே ஆபீசர், இன்ஜினியர் வரன்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 21248.

★ வன்னியகுல க்ஷத்திரியர், நாயகர், வயது 24, உயரம் 5'3'' மகம் நட்சத்திரம், (எம்.ஏ.) படித்த வேலையில்லாத, நல்ல குணமும், குடும்பப் பொறுப்புள்ள பட்டதாரி பெண்ணுக்கு அதே இனத்தில் நன்கு படித்த நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 21249.

★ 24 மனை தெலுங்கு செட்டியார், 16 வீடு (வம்மையர்) நகுலரிஷி கோத்திரம், கும்ப ராசி அவிட்டம் நட்சத்திரம், வயது 25, படிப்பு பி.காம்., இந்தி சமஸ்கிருதம் தெரிந்த தமிழ்ப் பெண்ணிற்கு அன்பும் பண்பும் உள்ள அதே இனத்தின் 8 வீட்டைச் சார்ந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 21250.

★ வடகலை அய்யங்கார், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், உத்திரம் வயது 30, உயரம் 5'1'' தமிழ் யூனிவர்சிடியில் வேலை பார்க்கும் எம்.ஏ. படித்த பெண்ணிற்கு தகுந்த மணமகன் தேவை. மத்திய மாநில அரசு அல்லது வங்கி உத்தியோகம் வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். தென்கலையும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 21251.

* Wanted suitable groom for Iyer .. Bracharanam Girl 28 years 5' 2" Thiruvathirai, Inter, Stenography, Computer trained working in Ltd Co. at Indore M.P. Chevvai in 12th House. Vocal music. Box No. 21252.

★ திருநெல்வேலி சைவ வெள்ளாளர் பிள்ளைப் பட்டதாரியான 24/156 செ.மீ., குடும்பப்பாங்கு, அழகு, பொது நிறுவனங்களில் பணியாற்றும் சைவ இனத்தைச் சேர்ந்த பிள்ளை, கார்காத்தார் முதலியார், செட்டியார் வரன் தேவை. ஜாதக குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 21253.

மணமகன் – மணமகள் தேவை

★ முதலியார் 31/டிப்ளோமா/5'5'' வேலையில் இல்லாத அழகிய பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை. சகோதரன் எம்.ஏ., 37, 5'7,'' 3000/- மணமகள் தேவை. பெண் கொடுத்து பெண் எடுத்துக் கொள்பவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 30021.

★ ஆர்ய வைஸ்ய குடும்பத்தைச் சார்ந்த மணமகள் 27/160 எட்டாம் வகுப்பு படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் மற்றும் சகோதரர் எஸ். எஸ். எல். சி. படித்த டைலர் வேலை 25/156/800. பெண் எடுத்து பெண் கொடுக்க விருப்பம் உள்ள அதே இனத்தைச் சார்ந்தவர்கள் மட்டும் விண்ணப்பிக்கவும். ஏழ்மையாக இருந்தாலும் நல்ல குடும்பம் ஆக இருக்க வேண்டும். பெட்டி எண்: 30022.

★ துளுவ வேளாள முதலியார், 28/179 செ.மீ., உயரம், பூரட்டாதி, M. Pharm. (India), M.S. Pharmacy Admn. (USA) ஜூலையில் சென்னை வந்து செப்டம்பரில் ஷைல வில் பி.எச்.டி. செய்யப் போகும் நடுத்தர வசதி குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வரனுக்கு, சிவப்பும் அழகும் பண்பும், உயரமும் வாய்ந்த, விஞ்ஞான/தொழிற் கல்வி பட்டதாரி மணமகள் தேவை. பையனின் தங்கை, 22/160 செ.மீ., உயரம், திருவாதிரை 1ஆம் பாதம், மாநிறம், B.Sc.,P.G. Diploma in Computer Management படிக்கும் பெண்ணுக்கு, மத்திய அரசு/பாங்க்/நல்ல தனியார்த் துறை பணியிலுள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. இரண்டுக்கும் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 30023.

* Sozhia Vellala Girl, 27/153/2000 D. Pharm State, Her brother 30/158/3500 Central Govt. Officer Karnataka, wanted Govt. employed Groom, Fair homely Bride. Horoscope Family particulars Reply. Lion, Jayapal, Rtd. B. D. O. Velayuthanagar, Jayankondam - 621 802. Tiruchy Dist.

* Mutual or separate alliance invited for Vadamal divorcee, Kowsika, karthigai palghat Iyer Girl S.S.L.C./28years Occastional mild Epilepsy problem. Well versed in domestic work/Brother M.Com., employed Private service 31 years/ Uthirattadhy. employed Girl prefered. Apply Box No. 30024.

★ வன்னியர் கலப்பினம் உடைய மணமகனுக்கு மணமகள் தேவை. தனியாக கட்டிட தொழில் நடத்துபவருக்கு நல்ல பொறுப்புள்ள குடும்பத்தில் இருந்து 25 வயதுக்குட்பட்ட மணமகள் தேவை. மணமகளின் தங்கை வயது 23. ஓரளவு படிப்பறிவுள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு நிரந்தர தொழிலுடைய குடும்பப்பாங்கான மணமகன் தேவை. (S.C) (A.D.) தவிர, விரைவில் திருமணம். பெட்டி எண்: 30025.

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் சார்பாகப் பரதன் அச்சகத்தில் ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் : வி. முரளி. இணை ஆசிரியர் : மஞ்சுளா ரமேஷ்.
முகவரி : ரேஸ்கோர்ஸ் சாலை, கிண்டி, சென்னை - 600 032. தொலைபேசி : ஆசிரியர் குழு அலுவலகம் : 2344145 சர்க்குலேஷன் மானேஜர் : 2344190; விளம்பரம் - சந்தா ; 2344157 ; டைரக்டர் : 2341543.
ஆண்டுச் சந்தா - உள்நாடு : ரூ. 60/-; வெளிநாடு : கப்பல் தபால் : ரூ. 140/- விமானத் தபால் : ரூ. 300/-.
ஆறு மாதச் சந்தா - உள்நாடு : ரூ. 30/-; வெளிநாடு : கப்பல் தபால் : ரூ. 70/-; விமானத் தபால் : ரூ. 150/-.


"GOKUL"
SANTOL
TALCUM POWDER
மயக்கும் நறுமணம்!
நாளெல்லாம் கமழும்
மென்சுகம் — அதுவே
கோகுல் சாண்டால்!
கோகுல் சாண்டால்

Registered as Newspaper in Srilanka